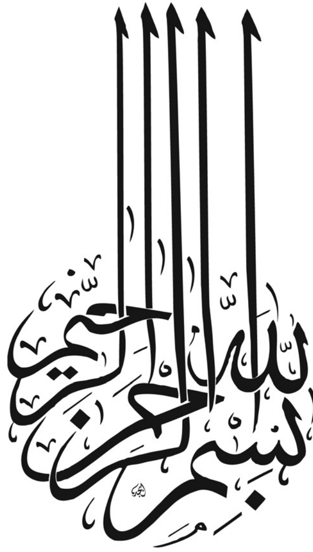
العقل الباطن
قوتك الخارقة



العقل الباطن
قوتك الخارقة

عبدالرضا معاش

دار المحجة البيضاء

الطبعة الأولى
١٤٣٧هـ / ٢٠١٦م



الرويس - مفرق محلات محفوظ ستورز - بناية رمّال
ص.ب: ٥٤٧٩ / ١٤ - هاتف: ٠٣/٢٨٧١٧٩ - ٠١/٥٤١٢١١
تلفاكس: ٠١/٥٥٢٨٤٧ - E-mail:almahajja@terra.net.lb
www.daralmahaja.com info@daralmahaja.com

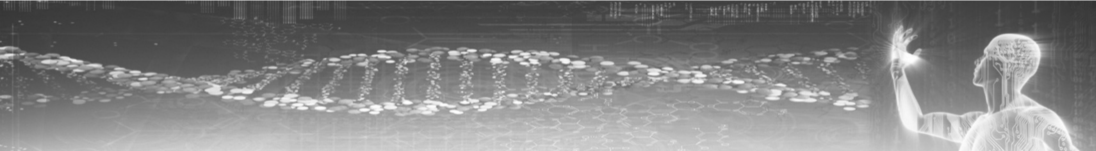


مُقَدِّمَة

في الحياة مجموعة كبيرة من الأدوات والمهارات التي غفل عنها الإنسان في الماضي، ولكن اليوم مع التقدم العلمي والتكنولوجي فقد تغيرت أدوات التعامل مع الحياة والبحث عن مهارات حديثة للسيطرة على الذات وقيادتها بصورة سليمة.

العقل الباطن يحتوي على قوة خارقة وكبيرة لو التفت الإنسان إلى أهميتها وتمكّن من السيطرة عليه وتوجيهه وترشيده وتنميته بالمعلومات والأساليب الصحيحة، فإن تأثيره على الإنسان سيكون إعجازيّاً... إنه عالم القوة الحقيقية في كل واحد منا.



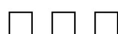


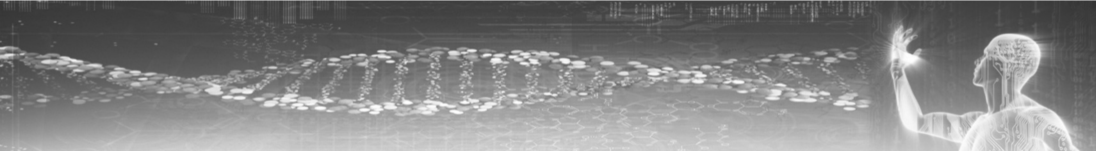


طوّر عقلك الباطن تستمتع بالحياة

بقدرة من اللّه عزَّ وجلَّ... جعل لكل إنسان قدرة داخلية على التحكم في تصرفاته وما يبدر منه، نتيجة لتخاطب داخلي مع نفسه.

ولكي تسيطر على عقلك الباطن عليك أن تعرف ما هو العقل الباطن، وما عمله، وما صفاته، وكيفية التخلص من الأمراض والعادات والسلوكيات السيئة عن طريق السيطرة على العقل الباطن.





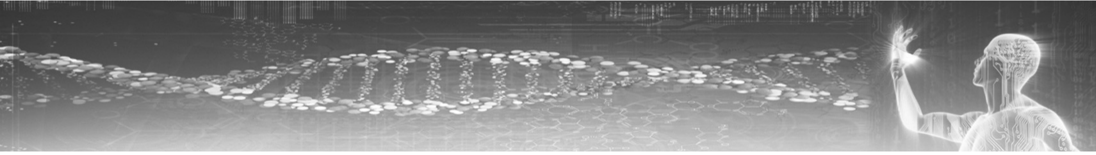
ما هو العقل الباطن؟

هناك مواقف متعددة يتعرّض لها الإنسان منها: يكون الإنسان في أحيان كثيرة واثقاً جدّاً من نفسه في شيء معين، ثم يقوم شخص آخر بالتعليق الساخرعلى طريقته في التفكير... إذا تقبل الشخص هذا الكلام الساخر وبدأ بالتفكير به... بدأ هذا الكلام بالتسرب إلى العقل الباطن، ومن ثم رويداً رويداً يبدأ الشخص بالفعل بعدم الثقة بنفسه وتهتز صورته أمام نفسه. وهذا يحدث كثيراً، ولكن إن لم يسمح الشخص للآخر بالتثبيط من عزيمته فإن الأمور ستأخذ منحىً إيجابيّاً وتساهم في الثقة بالنفس.

العقل الباطن هو الأساس الذي يتحكم بعاداتنا وسلوكنا وتصرفاتنا، وهو الذي يؤثر في وصولنا إلى غايتنا بحسب نمط التفكير الخاص بنا، سواء كان سلباً



أم إيجاباً، هل سبق وتحدثت مع نفسك؟ أو شاهدت أحداً ما يقوم بذلك؟ نعم، فكثير من الأشخاص يقومون بالتحدث إلى أنفسهم، وتحريك أيديهم خلال حديثهم مع النفس، أو حتى يقومون بتصور جدال مع شخص ما، واسترجاع ذلك الجدال مع استبداله بكلمات أخرى، فيقومون بلوم أنفسهم، وقول لماذا لم أذكر ذلك الموقف أو ذاك خلال الجدال؟ ولماذا لم أقل هذا أو ذاك؟ كل ذلك ناتج عن نشاطات العقل الباطن للإنسان، حيث أثبتت الدراسات أن العقل الباطن يعمل على مدار أربع وعشرين ساعة، حتى في أوقات النوم، فكثيراً ما نحصل على حل لمشكلة ما، أو لغز محير، أو تفسير معقد، صعب على العقل الواعي تفسيره، فجأة، وبدون مقدمات بمساعدة العقل الباطن، أثناء قيادة السيارة، أو أثناء فترة الاسترخاء، أو أثناء النوم أيضاً، فمن الممكن أن نقوم بحل مسألة حسابية صعبة ونحن نائمون، فهو يعمل نتيجة لقوة الأهداف، فطالما لم نوجد هدفاً واضحاً لن يستطيع العقل الباطن مساعدتنا على بلوغه، وفقط حينما تكون أهدافنا واضحة يقوم العقل الباطن بمساعدتنا، عن طريق إزالة كل العقبات للوصول إلى



الهدف، فنجد أنفسنا بطريقة لاشعورية قد غيّرنا من طريقة كلامنا وتفكيرنا وحركاتنا للوصول إلى غاياتنا، حتى بتنا نتخيل أن الأحداث تتفق معنا من أجل تحقيق أهدافنا؛ وذلك لأن الشخص وصل إلى حالة يستحيل أن يقول أو يفعل ما يناقض أو يعيق وصوله إلى الهدف، فيحدث في حالات تزايد النجاح أن مجموعة من الأحداث تحدث بتسلسل معيّن، يخدمنا هذا التسلسل في إزالة العقبات للوصول إلى الهدف.

إن كثيراً منّا في بعض الأوقات من الممكن أن يتعرض لأزمة نفسية، وذلك لعدة أسباب مثل الخوف أو القلق أو التوتر أو الانفعال السلبي، نتيجة نكسة حدثت بحياته، مثل الفشل في اختبار، أو الحصول على معدل دون المتوقع، أو الصدمة بالأسئلة التي ترد بالاختبار من دون التهيؤ لها من قبل، أو فشل بعلاقة عاطفية، مما يسبب في الانعزال والنوم كثيراً والابتعاد عن الناس، وغيرها من الأمور التي تزيد الأمور سوءاً.

ولمعالجة مثل هذه الحالات يجب علينا اتباع الآتي:

أولًا: تجنّب الشكوى الدائمة لأنها تحسسك بأن بالفعل هناك مشكلة كبيرة... وهذا ما يجب التخلص



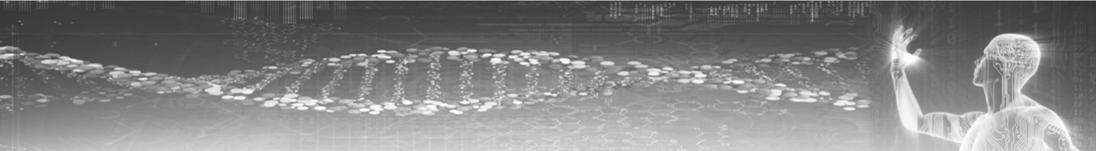
منه، فإن الأزمات وإن كانت كبيرة يجب التعامل معها على أنها يمكن معالجتها والتقليل من ضغطها.

ثانياً: تذكر أن كل إنسان يتعرّض للمشاكل وليس أنت وحدك من يتعرّض لهذا الكم من المشاكل في الحياة.

ثالثاً: يجب عليك عند حدوث فشل في شيء أو تأزم نفسيّ أن تحاول الخروج من هذه الحالة تماماً عن طريق مصاحبة بعض الأصدقاء المرحين الذين سيقومون بإلغاء التفكير السلبي في حياتك بصورة غير مباشرة.

رابعاً: لا تتطلع إلى شيء صعب عليك مرة واحدة، بمعنى كيف أكون متخرجاً حديثاً وأتطلع لأن أُعيَّن براتب كبير... فقانون الحياة التعامل المرحلي وليس الطفرة.

خامساً: ضع لنفسك خطة مقدوراً عليها، ولا تضع لنفسك خططاً كبيرة عليك، ثم تنصدم حينما تفشل فيها، بل ضع خططاً محكمة، وعليك وضع كافة الاحتمالات في ذهنك... لأن خطة الطوارئ تجنّبك الكثير من الصدمات.



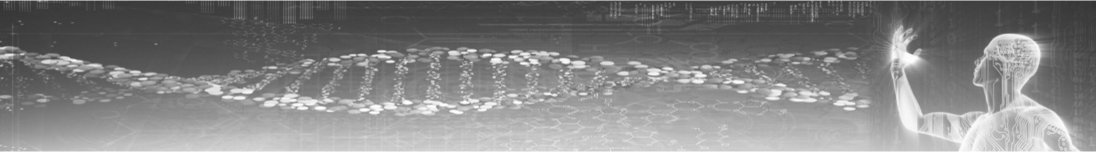
سادساً: افهم أن كل ما تفعله محسوب عليك، لا يوجد شيء عبثاً، اجعل عقلك يخزن كل ما تفعله، ولا تجعل أيّ شيء يمر مرور الكرام في حياتك إلّا بعد أن تستفيد منه.





العقل الباطن صانع الشخصية

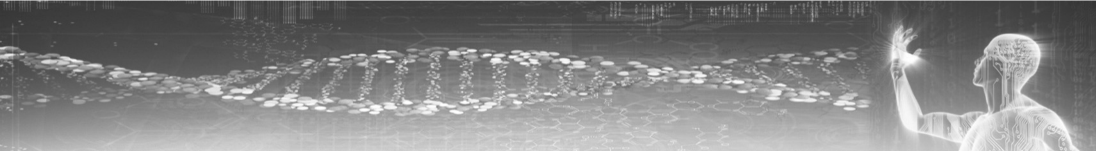
منذ سن الطفولة يبدأ الشخص بإخفاء المحتويات الذهنية القوية، والأفكار والمشاعر التي يصعب التصريح بها، فيما يعرف بمصطلح (الكبت)، ويعرّف الكبت بأنه: مجموعة من القوى التي تمنع المادة المكبوتة من الوصول إلى العقل الواعي. ومن الممكن أن تكون المادة المكبوتة عبارة عن دوافع عدوانية أو جنسية، أو مشاعر كره لشخص ما، أو حتى مشاعر الخجل والشعور بالذنب، مما يولد المشاكل الحقيقية التي يصعب علاجها، مثل: الاكتئاب، والقلق غير المبرر، والذي يستمر لفترات طويلة، وعدد من الفوبيات، والسلوك الصعب التكيّف، كل هذا نشأ نتيجة تجميع العقل الباطن لتلك المشاعر وتخزينها، مما يترك بصمة واضحة في شخصية الإنسان وفي حياته الاجتماعية، وحتى لا يصل الإنسان إلى تلك



المرحلة المعقدة من المشاعر المكبوتة التي تؤثر في حياته بشكل عام، لا بد من الاهتمام بالعقل الباطن وبما يدور داخله، بدءاً من فهم ماهية العقل الباطن، وطريقة تفاعله مع المدخلات التي يتم إدخالها للإنسان، سواء بطريقة مباشرة أم غير مباشرة، وبقصد أم دون قصد، مما يسهل علينا فهم المخرجات، ولتوضيح الأمر أكثر يمكن أن نشبه العقل الباطن بالبرنامج في الكمبيوتر، فالبرنامج يدير شؤون الكمبيوتر، ويخرج لنا النتائج عن طريق المخرجات، فمدخلات الكمبيوتر هي عبارة عن: الفأرة، والماسح الضوئي، ولوحة المفاتيح، ومدخلات الإنسان هي حواسه: البصر، واللمس، والذوق، والسمع، وبينما تعتبر مخرجات الكمبيوتر هي: الشاشة، والطابعة، والمودم، تكون مخرجات الإنسان هي: الألفاظ، والحركات، والتصرفات، والسلوك، والنظرات، وبينما نسمّي الشخص المتحكم بالكمبيوتر الذي يقوم بضبط البرنامج حتى يحصل على النتائج المرجوة (المبرمج)، يلعب هذا الدور في جسم الإنسان (العقل الواعي)، فهو يقوم بإعطاء الأوامر للعقل الباطن حتى يحصل على النتائج المرجوة، ولكن متى يحدث الخلل؟ أحياناً ينتج



الكمبيوتر صوتاً شاذاً أو تقوم الطابعة بطباعة حروف غريبة، أو تظهر لنا مربعات حوار غير مفهوم سببها، والواقع أن كل هذا ناتج عن خطأ معيّن في البرمجة، فربما قام المبرمج بعمل أمر خاطئ أو نسي تنفيذ أمر ما، عندها يقوم المبرمج بمحاولة اكتشاف السبب وعلاج المشكلة، ويعادل ذلك تصرف الإنسان تصرفات غريبة تتضمن أموراً عديدة، منها: العصبية الزائدة، أو القلق غير المبرر، أو الوسواس الزائد تجاه أمر ما، والمطلوب هنا من المبرمج (العقل الواعي) تعديل البرنامج (العقل الباطن) عن طريق تغيير المعتقدات المسببة لمثل هذه التصرفات، فلو سمع طفل ما أن الوظيفة هي الهدف الأسمى لكل شخص، ربما يقوم عقله الباطن بتخزينها على مفهوم خاطئ، فلن يفلح أبداً كتاجر، ولن يفكر في العمل المستقل الشخصي، ولو قام بالمحاولة سوف يمنعه العقل الباطن من النجاح، ولو سمع أن الطعام هو سبب كل الأمراض من الممكن جداً أن يمتنع عن الطعام، أو قد ينشأ لديه مرض نفسي، مثل: البوليميا، ولو أن طفلة أمها صعبة الإرضاء وسريعة الغضب، فاعتقدت أن اللّه لن يوفقها طالما أمها لم ترضَ عنها، فسوف تعيش



معقدة رهينة أنها لن توفق أبداً في حياتها، فلن تحاول أن تنجح، فهي لا تحاول ولا تجتهد بسبب معتقداتها الشخصية بأنها لن توفق أبداً.

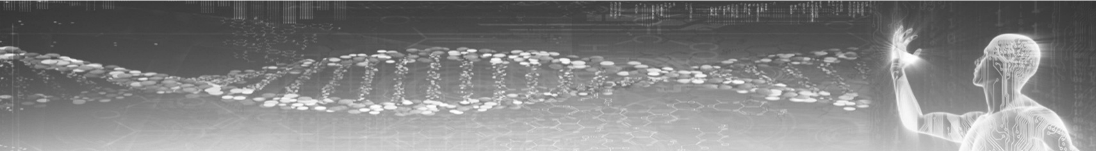




صفات العقل الواعي واللاواعي

العقل الواعي:

- يعي ما يحدث الآن.
- تركيزه محدود.
- يقوم ببرمجة العقل الباطن.
- منطقي ومحلل.
- مفكّر.
- يمكن أن يتغير إلى الأحسن إذا اقتنع، وبالتالي يغيّر العقل الباطن للأحسن.
- يمكن أن يعطي معلومات ناجحة أو غير ناجحة للعقل الباطن.



- يخزن الذكريات... بإرادتك أو بدون إرادتك... فهو بنك للمعلومات.
- محرك العواطف والمشاعر.
- ينظم جميع ذكرياتك.
- يحرك الجسم.
- يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التي يتعلّمها من الآخرين.
- يصنع العادات.
- يأخذ كل شيء شخصي.
- يعمل ٢٤ ساعة.
- يصبح أنشط كلما وثقنا به، وكلما استخدمناه أكثر.

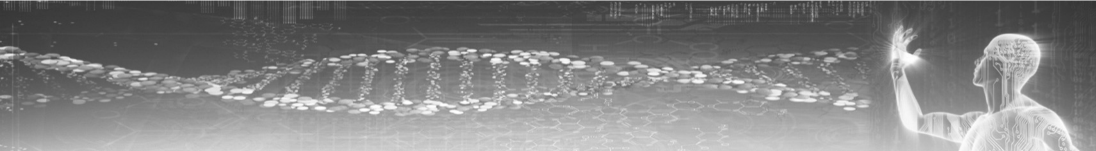
يستجيب لتأكيدات إيجابية قوية، كلما قلت أنا أثق بنفسي وأنا بروح معنوية رائعة يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.



العقل الواعي والعقل اللاواعي، فهل يوجد للإنسان عقلان؟

لا... بل كل شخص يملك عقلًا واحداً، إلّا أن عقلكم يتسم بسمتين مميزتين، والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين، فكل مهمة لها خواص، والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي: العقل الواعي والعقل الباطن.





الوظائف الرئيسة للعقل الباطن

- تخزين المعلومات والذكريات.
- مركز المشاعر والعواطف.
- سجل العادات... حسنة كانت أم قبيحة.
- مستودع للمهارات.
- هو الذي يتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وبيده توجيهها.





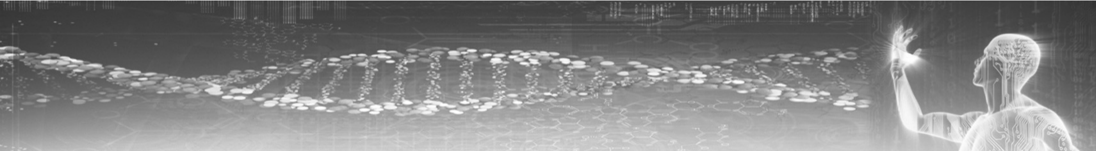
التأثير غير المبرمج في العقل الباطن

البيئة:

تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية، فالأبوان والأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام وثقافة المجتمع من أعظم المؤثرات... وإن كانت ليست هي العامل الرئيس في بلورة الشخصية ولكن تعتبر من العوامل الهامة والمؤثرة والتي لا يمكن تجاهلها.

الانتماء:

عندما يعلم الشخص أنه ينتمي لقوم كرام تجده تلقائيّاً يتأثر توجهه نحو الكرم حتى ولو لم ينشأ في قومه... فحينما كنت في بريطانيا وتوجه لي بعض الشباب بالسؤال عن بعض الأحكام الشرعية، فقبل أن أقول إنه حكم اللّٰه، عزَّ وجلَّ، وإن علينا اتباعه، وهذا ما لا يحتاج



إلى القناعة لأنه صادر من الخالق. فإن الأحكام هناك منها ما نعرف أسبابها، وهنالك ما لا نعرف. فعدم المعرفة لا تؤدي لعدم الامتثال، فقد أجبتهم أن الانتماء إلى رسول الله وأهل البيت عليهم صلوات الله هو الذي يفرض علينا ذلك! وكانت عندهم إجابة مقنعة!! فإن الانتماء للشيء هو إعطاؤه حق هذه الممارسة.

الشخصية المؤثرة:

سواء كانت دينية، أم سياسية، أم علمية، وليس من الضروري أن يكون التأثر مباشرة من السماع أو عن طريق الرؤية، بل قد يكون عن طريق الأخبار والصور والكتابة. فنجد الشخص المتأثر يحاول أن يقلّده في كل أفعاله معتبراً أنه القدوة... واليوم نجد الكثير من المراهقين والشباب يتأثرون بمحترفي كرة القدم في النوادي الأوروبية... فنرى الوشم تحوّل إلى ظاهرة كبيرة عند الشباب بعد أن شاهدوا أبطال كرة القدم وشموا أجسامهم، مع تأكيد الطب أن له أضراراً كثيرة، ومنها أنه قد يتسبب بسرطان الجلد.



العواطف الحادة:

عندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوة في عواطفه، كفقدان عزيز أو موقف إنساني مؤثر فهذا يؤثر على سلوكياته المستقبلية.

قد يتساءل البعض، ماذا يمكن أن يفعل هذا العقل الباطن؟ وما هي النتيجة الإيجابية التي يمكن أن نحصل عليها من استخدام (العقل الباطن) اللاوعي في داخلنا؟

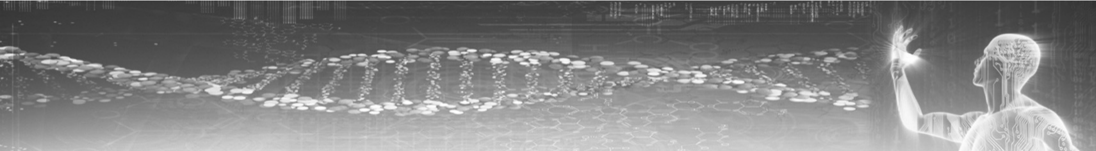
هناك أمور كثيرة يمكن الاستفادة منها إذا عرفت كيف تتعامل مع الكنز الثمين والدرة التي لا تقدر بثمن، وهو العقل الباطن... منها:

١ ـ التمتع بالصحة والعافية والجسم السليم بعيداً عن الأمراض.

٢ ـ الحصول على التقدير الذي تريده، والنجاح الذي تطمح للوصول إليه.

٣ ـ بناء الثقة اللازمة لفعل أشياء لم تكن قد تجرأت على الإقدام عليها قط، لكنك دائماً تريدها.

٤ ـ تنمية الصداقات وتعزيز العلاقات مع أفراد الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل.



٥ ـ تقوية أواصر الزواج أو علاقات المودة والحب العائلي.

٦ ـ التغلب على العادات السيئة والتخلص منها.

وهناك الكثير من النتائج الإيجابية الأخرى والتي تعتبر الغذاء السليم للعقل الباطن مما يؤثر على حياتنا اليومية ومستقبلنا.

الكنز الخفيّ

هل تعلم أن في باطن كل إنسان منجم ذهب؟

نعم هناك منجم ذهب في باطن كل فرد، يستطيع من خلاله استخلاص كل شيء يرغب فيه، فمهما كان الشيء الذي يبحث عنه فإنه يستطيع استخراجه من هذا المنجم، هذا المنجم هو عقله الباطن.

تخيل أن أمامك قطعة صلب ممغنطة يمكن أن ترفع حوالي عشر مرات أكثر من وزنها، فإذا نزعت من قطعة الصلب نفسها قوة المغناطيس تلك، فهل يمكنها أن ترفع دبوساً صغيراً؟

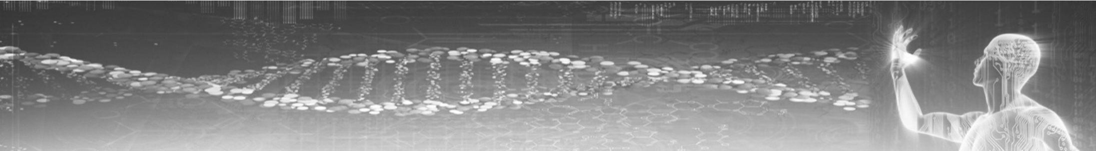
بالتأكيد، لا. هذا يشبه نوعين من الأشخاص



أحدهما فيه قوة المغناطيس، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة بنفسه، ويعلم أنه ما ولد إلّا كي ينجح ويحقق السعادة. أما الآخر ليس في داخله قوة المغناطيس الجاذبة، يملؤه الخوف وتأتيه الفرص فلا يستغلها ويقول لنفسه سأفشل، سأفقد أموالي، لن أحقق أحلامي، وهكذا... إن هذا النوع من الناس لن يحقق الكثير من الإنجازات في حياته، لأنه إذا كان خائفاً من المضيّ قدماً، سيبقى في مكانه ولن يتقدم، فهو لم يجعل عقله الباطن منفتحاً، أو بالأحرى لم يكتشف قوة عقله الباطن في تحقيق المعجزات.

الإنسان ليس بحاجة إلى امتلاك هذه القوة لأن كل واحد يمتلكها، ولكن يجب أن نعرف كيف نستخدمها، وذلك لنطبقها في حياتنا.





ما هو دور العقل الباطن؟

إن عقلك الباطن هو مفتاحك السحري للسعادة وراحة البال.

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، فعقلك الباطن كحديقة أنت من يقوم بزراعتها، ويبذر البذور، (أي الأفكار) في حديقتك - عقلك الباطن - طوال اليوم وعلى أساس تفكيرك المعتاد، وإذا كنت تبذر الحُب والسلام في عقلك الباطن فإنك ستحصد الزرع في جسمك وحياتك، وإذا كنت تبذر الكره والشر في عقلك الباطن فإنك ستحصد الفساد في جسمك وحياتك.

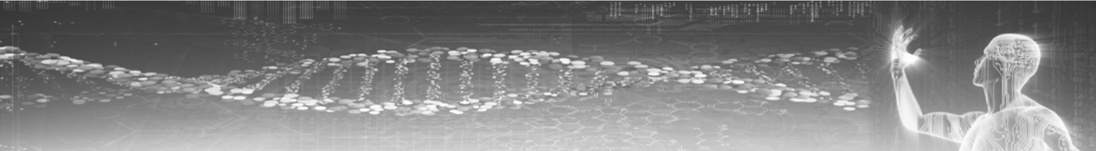
اليوم أنت بحاجة إلى زرع أفكار السلام والسعادة والرضا والسلوك الصحيح، هذا يعني الاستمرار في بذر هذه البذور (الأفكار) الرائعة في حديقة العقل الباطن،



وسوف تحصد محصولًا رائعاً، وقد يكون عقلك الباطن شبيهاً بالتربة التي ستنمو فيها البذور سليمة أو فاسدة. إذن من المهم أن تتولى رعاية أفكارك بطريقة صحيحة لكي يثمر ذلك أوضاعاً مرغوباً فيها فقط، فعندما تكون الأفكار التي أودعتها في عقلك الباطن أفكاراً بناءة خالية من الاضطراب فإن القوى العجيبة الفاعلة للعقل الباطن سوف تستجيب وتتماشى مع الظروف بطريقة ملائمة.

إن معرفة التفاعل بين العقل الواعي والعقل الباطن يجعل الفرد قادراً على تحويل حياته، وهذا لا يعني أننا قادرون على تغيير كل الظروف التي تحيط بنا أو العالم الخارجي، ولكن يمكن تغيير الأفكار وما بداخل الأشخاص ليتأقلموا مع الظروف والأحوال.



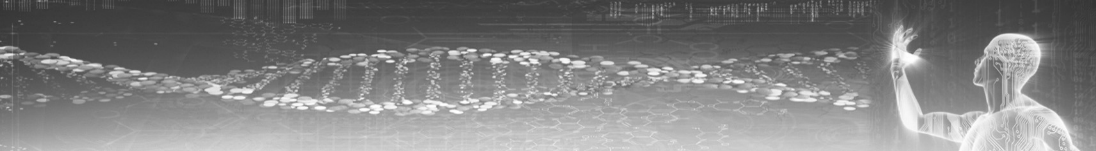


حقائق عن العقل الباطن

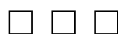
العقل الباطن هو أساس تصرفاتنا، فهو يجعل سلوكنا وتصرفاتنا تتناسب مع أهدافنا، فهو يطلق طاقة تكفي الإنسان لبلوغ هدفه. يستجيب لتأكيدات إيجابية قوية، فكلما استخدم الإنسان هذه الجمل: أنا راض عن نفسي، وأنا في حالة نفسية جيدة، وأنا أتمتع بروح معنوية عالية، تذهب هذه الجمل وتحرك العقل الباطن لصالح الشخص، مما يؤثر في أدائه لأعماله، لذلك، يقوم أصحاب الخبرة بنصح حديثي التخرج باستخدام هذا الأسلوب، مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس، وبالتالي النجاح، سواء على صعيد المقابلات الوظيفية، أم عند إلقاء عرض ما أمام عدد كبير من الأشخاص. كلما قللت من إجهاد عقلك الواعي زاد نشاط العقل الباطن، فلا تحاول إجهاد عقلك، الأفكار تأتيك عن



طريق الاسترخاء، والأفكار الإبداعية غالباً ما تأتي فجأة. يقوم بمتابعة الأمور التي بدأها العقل الباطن، ويعمل على مدار ٢٤ ساعة. يصبح العقل الباطن أفضل وأنشط كلما وثقت به. عندما تكون أهدافنا واضحة فهو يعطينا القوة اللازمة للصبر على تعلم الدروس اللازمة لتحقيق تلك الأهداف. يعمل بشكل آلي على إزالة العقبات للوصول للأهداف. يعطيك أفكاراً أكثر من تلك التي قمت باكتسابها من خلال العقل الواعي. عند تكرارك لشيء ما من (٦ ـ ٢١) مرة يقوم العقل الباطن بتخزين ذلك الشيء كعادة، وتصبح طريقة تعامل الشخص مع هذا الشيء هي نفسها في كل مرة، فالعقل الباطن يصنع العادات. يعمل بطريقة عفوية، ويكتشف الأمر الذي سوف ينجح والذي لن ينجح. يخزن الذكريات، فعندما تقوم بتغيير ذكرياتك، فأنت تقوم بتغيير حياتك. يخزن العواطف والمشاعر، فإحساسك بالخجل أو الخوف أو القلق يعتمد على كيفية تخزينها في الماضي، وهذا يفسر سبب تضخيم الأشخاص لبعض الأمور، على الرغم من حجمها الذي لا يذكر، فتعرض شخص ما لموقف محرج يختلف تأثيره في نفسيته عن



غيره، فهناك من يتجاوز هذا الموقف ويتابع حياته بشكل طبيعي، وهناك من يؤثر هذا الموقف المحرج على حياته ككل، كل ذلك بسبب تفسير العقل الباطن لهذه المشاعر، مما يؤثر على سلوك الفرد، وطريقته في التصرف تجاه مثل هذه المواقف.





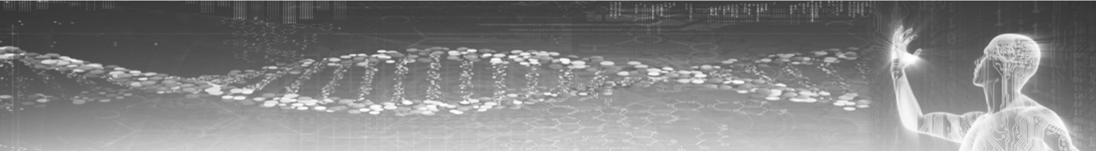
لا تتسرّع في الحكم على الآخرين

قد تسمع إنساناً يتحدث فتقول في نفسك إني أفهم ما يقول... السؤال: من أين عرفت؟ نعم في بعض الأحيان حدسك يكون مصيباً، وفي كثير من الأحيان يدخل في عدم الصحة ويعتبر تارة في دائرة سوء الظن. يقول عزَّ وجلَّ: ﴿إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌ﴾ [الحُجرَات: ١٢].

حاول دائماً أن توحي إلى عقلك الباطن عدم التسرع في الحكم على الآخرين قبل التأكد من الأمر، وكن منصتاً جيداً.

الطالب والباروميتر

في امتحان الفيزياء في جامعة كوبنهاجن بالدانمارك جاء أحد أسئلة الامتحان كالتالي: كيف تحدد ارتفاع ناطحة سحاب باستخدام الباروميتر (جهاز قياس الضغط الجوي)؟



الإجابة الصحيحة: بقياس الفرق بين الضغط الجوي على سطح الأرض وعلى سطح ناطحة السحاب.

إحدى الإجابات استفزت أستاذ الفيزياء وجعلته يقرر رسوب صاحب الإجابة بدون قراءة باقي إجاباته عن الأسئلة الأخرى.

الإجابة المستفزة هي: أربط الباروميتر بحبل طويل وأدلي الخيط من أعلى ناطحة السحاب حتى يمس الباروميتر الأرض. ثم أقيس طول الخيط... غضب أستاذ المادة لأن الطالب قاس له ارتفاع الناطحة بأسلوب بدائي ليس له علاقة بالباروميتر أو بالفيزياء، تظلّم الطالب مؤكداً أن إجابته صحيحة ١٠٠٪. وحسب قوانين الجامعة عُيّن خبير للبتّ في القضية... أفاد تقرير الحكم بأن إجابة الطالب صحيحة، لكنها لا تدل على معرفته بمادة الفيزياء. وتقرر إعطاء الطالب فرصة أخرى لإثبات معرفته العلمية... ثم طرح عليه الحكم السؤال نفسه شفهيّاً.

فكر الطالب قليلًا وقال: «لديّ إجابات كثيرة



لقياس ارتفاع الناطحة ولا أدري أيها أختار» فقال الحكم: «هات كل ما عندك».

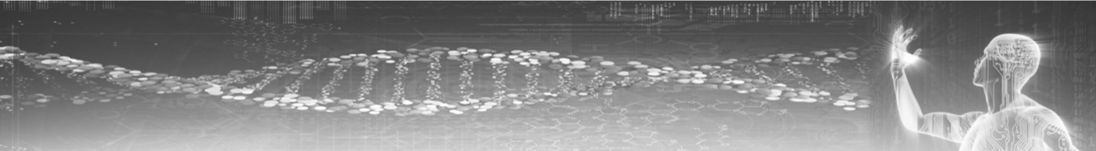
فأجاب الطالب: يمكن إلقاء الباروميتر من أعلى ناطحة السحاب إلى الأرض، ويقاس الزمن الذي يستغرقه الباروميتر حتى يصل إلى الأرض، وبالتالي يمكن حساب ارتفاع الناطحة. باستخدام قانون الجاذبية الأرضية.

إذا كانت الشمس مشرقة، يمكن قياس طول ظل الباروميتر وطول ظل ناطحة السحاب، فنعرف ارتفاع الناطحة من قانون التناسب بين الطولين وبين الظلين.

إذا أردنا حلًّا سريعاً يريح عقولنا، فإن أفضل طريقة لقياس ارتفاع الناطحة باستخدام الباروميتر هي أن نقول لحارس الناطحة: «سأعطيك هذا الباروميتر الجديد هدية إذا قلت لي كم يبلغ ارتفاع هذه الناطحة»؟

أما إذا أردنا تعقيد الأمور فسنحسب ارتفاع الناطحة بواسطة الفرق بين الضغط الجوي على سطح الأرض وأعلى ناطحة السحاب باستخدام الباروميتر.

كان الحكم ينتظر الإجابة الرابعة التي تدل على



فهم الطالب لمادة الفيزياء، بينما الطالب يعتقد أن الإجابة الرابعة هي أسوأ الإجابات لأنها أصعبها وأكثرها تعقيداً.

بقي أن نقول إن اسم هذا الطالب هو «نيلز بور» وهو لم ينجح فقط في مادة الفيزياء، بل إنه الدانمركي الوحيد الذي حاز على جائزة نوبل في الفيزياء...

أفكاري تتحكم في خبراتي

قال أرنست هولمز في كتابه: «النظريات الأساسية لعلم العقل»: (أفكاري تتحكم في خبراتي، وباستطاعتي توجيه أفكاري...) وفي كتابها: «العودة للحب» قالت ماريان ويليامسون: (باستطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا).

وفي علم البرمجة اللغوية العصبية هناك مبدأ يقوله أحد الخبراء: أنا مسؤول عن عقلي إذن أنا مسؤول عن نتائج أفعالي.

من حقك كما أنه باستطاعتك أن تفكر بالشيء الذي ترغبه، لا يوجد من يستطيع أن يوجّه أفكارك...



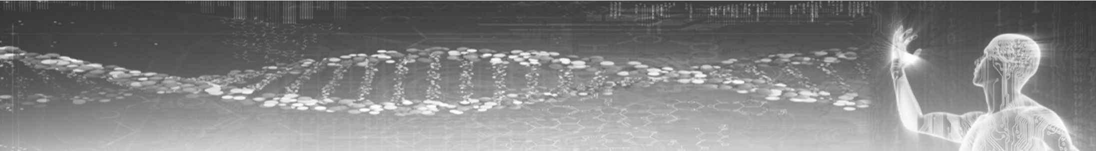
أفكارك تحت سيطرتك أنت وحدك، ومن الممكن ببساطة توجيه التحدث مع الذات إلى الاتجاه السليم مما يحول حياتك إلى تجارب مليئة بالنجاح والسعادة.

وفي كتابهما «تجرأ لتكسب» قال جاك كانفيلد ومارك فينس: (نحن جميعاً متساوون في أننا نملك ١٨ مليون خلية عقلية، كل ما يلزمها هو التوجيه قبل أن تنتقل إلى الخطة التي عن طريقها يمكنك تغيير النداءات السلبية إلى أخرى إيجابية ذات فعالية)، دعني أشرح لك كيف يعمل العقل الحاضر والعقل الباطن:

إذا اعتبرنا أن العقل الحاضر هو معد برامج الكمبيوتر، وأن العقل الباطن هو عقل الكمبيوتر، فمثلًا لو أن معد البرامج يغذي الكمبيوتر بالرسائل التالية:

أنا خجول... أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين، أنا عصبي المزاج، أنا... أنا... فإذا أدخل هذا البرنامج إلى الكومبيوتر فإن الذي سيظهر على شاشة الكمبيوتر هو أنا خجول... لا أستطيع الامتناع عن التدخين... أنا عصبي المزاج...

فوظيفة العقل الحاضر هو تجميع المعلومات



وإرسالها إلى العقل الباطن ليغذيه به، وهذا الأخير لا يعقل الأشياء فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد لا أكثر ولا أقل.

تأكد أن عندك القوة، وأنك تستطيع أن تكون، وتستطيع أن تملك، وتستطيع القيام بعمل ما تريده، وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرك في هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة، وقد قال جيم رون مؤلف كتاب «السعادة الدائمة»: (التكرار أساس المهارات).

القضاء على نقطة الضعف

كان هناك شاب في مقتبل العمر يعمل في إحدى الشركات الكبيرة، وكان شابّاً نشيطاً ومجتهداً، وفي يوم طلب منه المسؤول أن يلقي خطاباً في ندوة تعقدها الشركة توضح أعمالها وإنتاجها وما إلى غير ذلك، فلما حان ذلك الوقت أصيب هذا الشاب بحالة رعب شديد، وقال بأن صوته أصيب بشلل نتيجة تقلصات سببها الخوف، أدى إلى انقباض عضلات الحنجرة، وقد تصبب وجهه عرقاً وشعر بالخجل لأنه على وشك أن

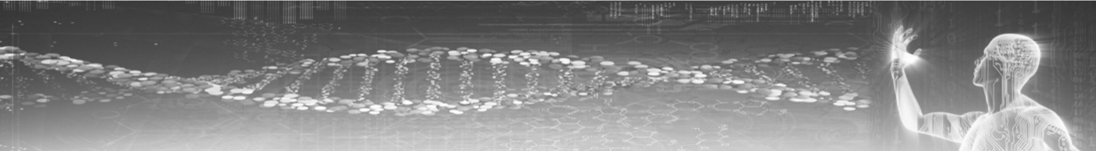


يلقي خطاباً خلال دقائق معدودة ظل يرتعد من الخوف والرعب، وقال: (إن الجمهور سوف يسخر مني، لا أستطيع أن ألقي هذا الخطاب). ولكن فجأة صرخ قائلًا: (نقطة الضعف في داخلي تريد القضاء على نقطة القوة عندي) ووجه كلامه نحو نقطة ضعفه قائلًا: (اخرجي من هنا).

ويقصد بنقطة القوة هي القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن، ثم بدأ يقول بتحدٍّ: (اخرجي اخرجي نقطة القوة على وشك أن تنطلق).

هنا استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة في داخله، عندما وصل إليه النداء، وقف وبدأ يلقي خطابه، وفرح مرؤوسه بخطابه.

هكذا يتميز ويتفاعل العقل الباطن ويستجيب لطبيعة الأفكار، فإن العقل الواعي وهو العقل الظاهري المتصل بالعالم الخارجي مليء بالخوف والتوتر، ويأتي الحل السريع عبر الكلام معه: اهدأ ولا تتحرك، وإنني مسيطر على الوضع، وعليك أن تطيعني... هكذا ستشعر تدريجياً أنك تمتلك زمام المبادرة الذي كاد أن يفلت



منك... إنه أمر مذهل أن تحكي بصورة رسمية لتجلب الهدوء والسكون للعقل.

إن العقل يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف على مقدمتها، فهو يوجّه السفينة ويصدر الأوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات، والآخرين الذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الأخرى... فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون أين يتجهون، فهم يتبعون الأوامر فقط، فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر الربان تعليمات خاطئة، فيكون هو المسؤول عن ذلك، فهو الذي يصدر الأوامر التي يتم تنفيذها بطريقة آلية، فأعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته بل ينفذونها.

هذا يشبه العقل، فالعقل الواعي هو الربان والقائد للسفينة التي تمثل الجسم والبيئة، ويتلقى العقل الباطن الأوامر التي تصدر من العقل الواعي ويقبلها كحقيقة.

فعندما يقول أحد ما: (أنا فاشل لن أنجح)، عندئذٍ يقتبس عقله الباطن كلمته ويعتبرها دليلًا على أنه فعلًا فاشل، وعندما يصر على هذه الكلمات فإن

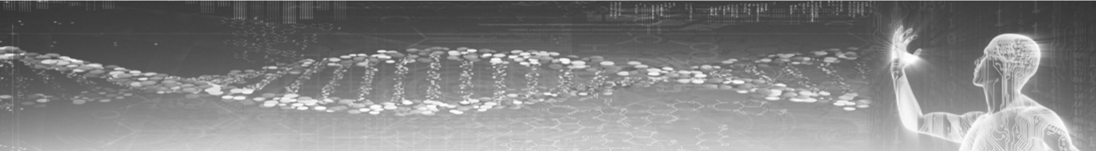


عقله الباطن سوف يتبع أوامره وسيمضي طوال حياته فاشلًا.

هناك مثال آخر بسيط: عندما تقول امرأة ما: (أستيقظ حتى الساعة الثالثة، إذا تناولت قهوة في الليل)، فعندما تتناول هذه السيدة قهوة فإن عقلها الباطن ينبهها ويقول لها: (الرئيس ـ عقلك الواعي ـ يريدك أن تظلي مستيقظة هذه الليلة). إذن هي التي أدخلت هذه الأفكار والمعتقدات في عقلها.

إن العقل الباطن يعمل أربعاً وعشرين ساعة يوميّاً، ويضع ترتيبات مسبقة من أجل أفضل النتائج، ويصب ثمرة التفكير الاعتيادي في داخل الفرد.





العقل الباطن... الذكاء الخارق

يغذي العقل الباطن ذكاء الإنسان بصورة خارقة حيث يتمتع بقوة كبيرة في التعامل مع الإحداثيات العاجلة، فيستفاد من المخزون الهائل المودع في داخله لمعالجة أي قضية طارئة... وأروع مثال هي البنت التي عالجت موقفها بذكاء كبير يستوحي قدرته من مخزون العقل الباطن.

الفتاة والحصاة

قديماً وفي إحدى قرى الهند الصغيرة، كان هناك مزارع غير محظوظ لاقتراضه مبلغاً كبيراً من المال من أحد مقرضي المال في القرية. مقرض المال هذا ـ وهو عجوز وقبيح ـ أعجب ببنت المزارع الفاتنة، لذا قدم عرضاً بمقايضة.



قال: بأنه سيعفي المزارع من القرض إذا زوّجه ابنته. ارتاع المزارع وابنته من هذا العرض. عندئذٍ اقترح مقرض المال الماكر بأن يدع المزارع وابنته للقدر أن يقرر هذا الأمر. أخبرهم بأنه سيضع حصاتين واحدة سوداء والأخرى بيضاء في كيس النقود، وعلى الفتاة التقاط إحدى الحصاتين.

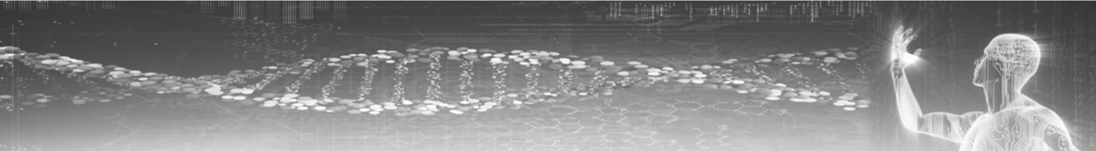
١ ـ إذا التقطت الحصاة السوداء، تصبح زوجته ويتنازل عن قرض أبيها.

٢ ـ إذا التقطت الحصاة البيضاء، لا تتزوجه ويتنازل عن قرض أبيها.

٣ ـ إذا رفضت التقاط أيّ حصاة، سيسجن والدها.

كان الجميع واقفين على ممر مفروش بالحصى في أرض المزارع، وحينما كان النقاش جارياً، انحنى مقرض المال ليلتقط حصاتين. انتبهت الفتاة حادة البصر أن الرجل التقط حصاتين سوداوين ووضعهما في الكيس. ثم طلب من الفتاة التقاط حصاة من الكيس.

الآن تخيل أنك كنت تقف هناك، بماذا ستنصح



الفتاة؟ إذا حللنا الموقف بعناية سنستنتج الاحتمالات التالية:

١ ـ سترفض الفتاة التقاط الحصاة.

٢ ـ يجب على الفتاة إظهار وجود حصاتين سوداوين في كيس النقود وبيان أن مقرض المال رجل غشاش.

٣ ـ تلتقط الفتاة الحصاة السوداء وتضحي بنفسها لتنقذ أباها من الدين والسجن.

تأمل لحظة في هذه الحكاية، توضح لنا الفرق بين التفكير السطحي والتفكير المنطقي. إن ورطة هذه الفتاة لا يمكن الإفلات منها إذا استخدمنا التفكير المنطقي الاعتيادي.

فكر بالنتائج التي ستحدث إذا اختارت الفتاة إجابة الأسئلة المنطقية في الأعلى مرة أخرى، ماذا ستنصح الفتاة؟

هذا ما فعلته الفتاة:

أدخلت الفتاة يدها في كيس النقود وسحبت منه حصاة، وبدون أن تفتح يدها أو تنظر إلى لون الحصاة



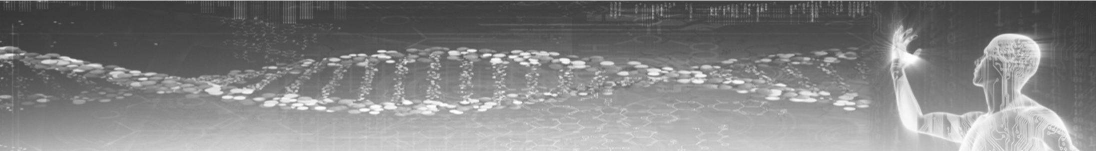
تعثرت وأسقطت الحصاة من يدها في الممر المملوء بالحصى، وبذلك لا يمكن الجزم بلون الحصاة التي التقطتها الفتاة.

(يا لي من حمقاء، ولكننا نستطيع النظر في الكيس للحصاة الباقية، وعندئذٍ نعرف لون الحصاة التي التقطتها). هكذا قالت الفتاة، وبما أن الحصاة المتبقية سوداء، فإننا سنفترض أنها التقطت الحصاة البيضاء. وبما أن مقرض المال لن يجرؤ على فضح عدم أمانته، فإن الفتاة قد غيرت بما ظهر أنه موقف يستحيل التخلص منه إلى موقف إيجابي إلى أبعد الحدود.

هكذا تمكنت البنت من الاستفادة من ذكائها المدعوم بالعقل الباطن... فبمقدار ما تسعى لرفد العقل الباطن بالمعلومات وتحفيزه بالتمارين المتعددة تزيد في قدراته الإبداعية الخلّاقة.

دورات التنمية

كانت الدورات في التنمية البشرية لطلبة الجامعات تأخذ حيّزاً مهماً في دراستهم، وكنت أجلس وأفكر وأخطط لنجاحها، ولا سيما أني أفكر كثيراً في تغيير



القناعات السلبية للفرد واستبدالها بإيجابية، ومن ثم التغيير السلوكي... فمن الدروس التي أعددت لها في الدورة هو: فن الإلقاء، وكنت أشرف شخصياً على الدرس النظري والتطبيقي، لأني أعتقد أن الدروس العلمية من دون تطبيق تفشل وتضمحل، فكنتُ أسعى يومياً في تشجيع طلبتي بالسعي للتحدث ولو لدقيقة، ومن خلال ذلك اكتشفتُ مواهب رائعة ويمكن أن يكون لها دور فاعل ومؤثر في المستقبل. وهناك من كان يرفض التحدث لعامل الخوف والخجل، ولكن عبر الإيحاء الإيجابي وكلمات: أنت قادر، أنت متحدث ناجح، لا بدّ أن تبدأ الآن... وهكذا انكسر حاجز الخوف والخجل، وبدأ يتحدث ويتحدث ويبدع في الأداء وتفوق على بعض أقرانه... وبدأ يكتشف الكنز الكبير الذي كان بداخله والذي أهمله طوال حياته... هذا يدل على أن العقل الباطن يستجيب للنداء والحديث مع الذات.

هذا الإيحاء للعقل الباطن المتردد والذي ترسبت فيه قضايا سلبية، وذلك لعوامل بيئية وتربوية خاطئة يتمكن الفرد من معالجته.

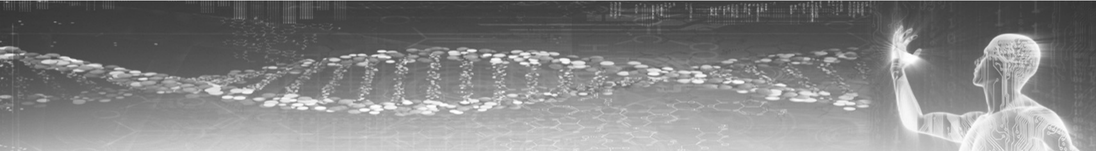
إن صدق الحديث مع النفس والسعي المستمر



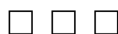
لتفعيلها وطرد كل الأفكار السلبية والمتشائمة والمحبطة يجعل الفرد في الطريق الصحيح... يقول الله عزَّ وجلَّ: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَكُونُواْ مَعَ ٱلصَّٰدِقِينَ﴾ [التّوبَة: ١١٩]. فالباري عزَّ وجلَّ يعزز معاني الصدق والوفاء عبر قراءة هذه الآية وغيرها، ومن هنا ندرك أهمية قراءة القرآن وكم أنه يعطي رسائل مهمة للنفس لكي تعمل بصورة صحيحة.

تمرين بسيط

إذا أردت أن تقوم في ساعة معينة حاول تكرار كلمة معينة أكثر من مرة، وبذلك تعطي إيعازاً لعقلك الباطن أنك تريد القيام في ساعة معينة، منتصف الليل مثلاً لأداء صلاة الليل والقيام بعبادة الله عزَّ وجلَّ، لأن النفس تسمو في تلك اللحظات وتتألق، وهذا ما يحتاجه كل واحد منا في الصخب اليومي للحياة من جانب، وتأثير الغرائز والشهوات وعوامل الإثارة لها من جانب آخر، فإن قيام الليل له دور مهم في تعزيز الروح الإيمانية، ويعيد للروح والنفس استقرارها، أو الجلوس لصلاة الفجر حتى تقضى، والقيام بتعقيبات صلاة



الصبح المهمة والفاعلة لمدة أربع وعشرين ساعة، أو البدء بمراجعة دروسي وبحوثي، وهو أفضل وقت لاستيعاب الفكر... كل ذلك ممكن بتمرين متكرر وبثقة كاملة للعقل الباطن... فستشاهد كيف أنك تستيقظ في أوقات تحددها وبالثواني.

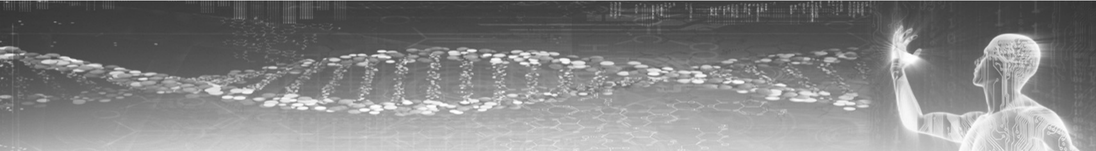




طريقة عمل العقل الباطن

هناك حقيقة يجب أن يعرفها الإنسان، وهي أن العقل الباطن بالتساوي بين أفكار الخير وأفكار... يعطي لكل واحد حسب التفاعل معه... وهذه الحقيقة يؤكد عليها القرآن الكريم: ﴿كُلًّا نُّمِدُّ هَٰٓؤُلَآءِ وَهَٰٓؤُلَآءِ مِنْ عَطَآءِ رَبِّكَۚ وَمَا كَانَ عَطَآءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا﴾ [الإسرَاء: ٢٠]. فالعلم يُعطى لمن يجهد ويسهر الليالي ويسير في طريق يؤدي به إلى ذلك.

وهذا يعني أن هناك مستويين للعقل: المستوى الواعي والمستوى اللاواعي (العقل الباطن)، فإن التفكير بالعقل الواعي (وهو التفكير المعتاد عليه)، فهذا التفكير المعتاد يغرق في العقل الباطن الذي يبدع طبقاً لطبيعة الفكر، إن العقل الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والإبداع.



فالنجاح والفشل يرتبطان بصورة مباشرة بالإيعاز الذي يعطى للعقل الباطن، بمقدار ما يكون الفرد متفائلاً وساعياً ليسلك طريق النجاح ينجزه ويحققه.

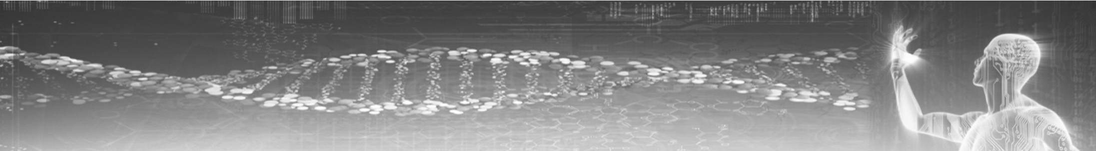




ما هو قانون العقل؟

قانون العقل إنما يكون وفق ما يعطيه الفرد من إيعاز وتوجيه، فهو ينتظر توجيهك وإيعازك ثم يقوم بما عليه من عمل وإنجاز... فإنك ستحصد ما زرعته فيه.

يشير علماء النفس إلى أن الأفكار عندما تنتقل إلى العقل الباطن فإنها تحدث انطباعات في خلايا المخ، وبمجرد أن يتقبل العقل الباطن أية فكرة فإنه يبدأ في الشروع فوراً في وضعها موضع التنفيذ، ويعمل العقل الباطن من خلال ربط الأفكار باستخدام كل معرفة اكتسبها في مراحل الحياة لتحقيق الغرض المنشود، ويعتمد العقل الباطن على الطاقة والقوة والحكمة اللامحدودة الكامنة في داخل الفرد، وفي بعض الأحيان يظهر العقل أنه قادر على التوصل إلى حل فوري للمشاكل التي يتعرّض لها، ولكن في أوقات أخرى قد



يأخذ الأمر أياماً وأسابيع أو أكثر من ذلك فأساليبه تفوق الحصر.

□ □ □

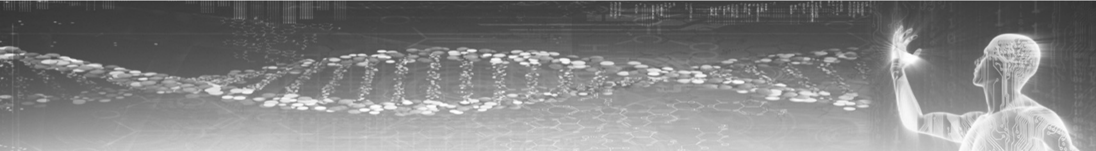


القوة الرهيبة الكامنة في الإيحاء

لنفترض أن أحد طاقم سفينة اقترب من أحد الركاب الذي يبدو عليه القلق والهلع، وقال له: (إنك تبدو مريضاً، إن وجهك يبدو عليه الشحوب، إنني أشعر بأنك ستصاب بمرض دوار البحر، دعني أساعدك في الوصول إلى كبينتك)، سيتحول لون وجه الراكب إلى الأصفر، لماذا؟

لأن إيحاءه للراكب بأنه سيصاب بمرض دوار البحر ارتبط بمخاوف الراكب ذاته وهواجسه، وقد قبل الراكب مساعدته له للوصول إلى كبينته، وبالتالي أصبح إيحاؤه له أمراً واقعياً، ولكن تختلف ردود الفعل تجاه الإيحاء نفسه.

في الواقع إن الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه الإيحاء نفسه بسبب حالة العقل الباطن



أو معتقداته، فلنفترض أن أحد طاقم السفينة ذهب إلى راكب آخر وقال له: (إنك تبدو مريضاً جدّاً، ألا تشعر بأنك مريض، أنت تبدو لي أنك ستصاب بدوار البحر). وهنا إما أن يسخر من دعابته أو لا يهتم بحديثه، إذن إيحاؤه للراكب بمرض دوار البحر لم يجد آذاناً صاغية من جانبه، لأن إيحاءه هذا ارتبط في ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض، وبالتالي لا يسبب هذا الإيحاء أيّ خوف أو قلق، ولكنه يحقق الثقة بالنفس.

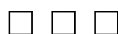
قد يدخل الطالب الجامعي إلى كليته ويستغرب من أصدقائه واحداً تلو الآخر يخبرونه أن لونه شاحب ويبدو عليه التعب!! فهو بين أمرين إما أن يستجيب لكلامهم السلبي أو أنه لن يبالي بهم بحيث يجعل العقل الباطن لا يتفاعل معهم، بعد أن يوحي لنفسه أنه بخير وأن هؤلاء متوهمون فيذهب ويتوضأ ويحدث نفسه بحديث رسول الله ﷺ، ألم يقل رسول الله ﷺ:

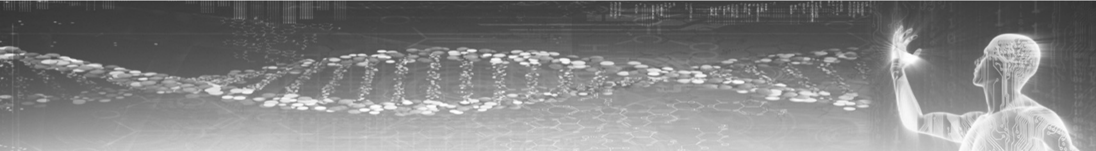
(**الوضوء نور**)... فيتوضأ ويشعر براحة نفسية كبيرة، ثم يقوم بالاستنشاق العميق ليطرد أفكارهم السلبية عبر الزفير، ثم يعمد إلى الحنفية مرة أخرى



ليستوحي إيحاء أكثر حيوية ونشاطاً، فيقوم بالوضوء مرة أخرى ليزداد نوراً وحيوية ويقول لنفسه ألم يحدثنا الصادق الأمين ﷺ: (**الوضوء على الوضوء نور على نور**)... هذان نوران إلهيّان يتمركزان في وجودي... وثم يبدع في الحيوية والنشاط وتغذية عقله الباطن بذكر اللّه عزَّ وجلَّ ليشعر بقوة هائلة جدّاً لما يكثر من قول: ما شاء اللّه لا قوة إلّا باللّه... هكذا أغذي عقلي الباطن وأجد نتائجه العملية في حياتي اليومية.

إذن كل إنسان لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته وآراؤه، وهذه الافتراضات الداخلية هي التي تحكم وتدير حياتنا، وهذا الإيحاء أو الافتراض لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبوله عقليّاً، وهذا يؤدي إلى تدفق قوى العقل الباطن بطريقة مكبلة بالقيود، ووفقاً لطبيعة الافتراض أو الإيحاء.





(...الحب الحقيقي....)

قررت مدرّسة روضة أطفال أن تجعل الأطفال يلعبون لعبة لمدة أسبوع واحد. فطلبت من كل طفل أن يجلب كيساً فيه عدد من البطاطا. وعليه أن يطلق على كل حبة بطاطا اسماً للشخص الذي يكرهه. إذن كل طفل سيحمل معه كيساً فيه حبات بطاطا بعدد الأشخاص الذين يكرههم. في اليوم الموعود أحضر كل طفل كيساً وبطاطا مع اسم الشخص الذي يكرهه، فبعضهم حصل على ٢ بطاطا و٣ حبات بطاطا وآخر على ٥ حبات بطاطا وهكذا...

عندئذٍ أخبرتهم المدرّسة بشروط اللعبة، وهي أن يحمل كل طفل كيس البطاطا معه أينما يذهب لمدة أسبوع واحد فقط. بمرور الأيام أحس الأطفال برائحة كريهة نتنة تخرج من كيس البطاطا، وبذلك عليهم تحمل



الرائحة وثقل الكيس أيضاً. وطبعاً كلما كان عدد حبات البطاطا أكثر فالرائحة تكون أكثر والكيس يكون أثقل.

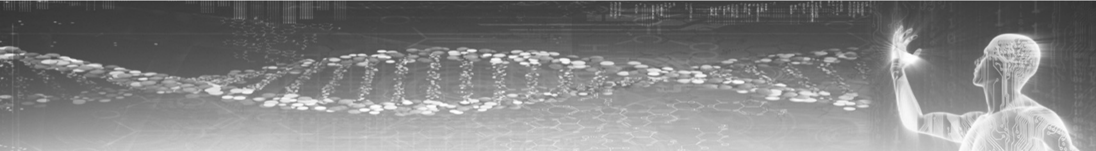
بعد مرور أسبوع... فرح الأطفال لأن اللعبة انتهت.

سألتهم المدرّسة عن شعورهم وإحساسهم أثناء حمل كيس البطاطا لمدة أسبوع، فبدأ الأطفال يشكون الإحباط والمصاعب التي واجهتهم أثناء حمل الكيس الثقيل ذي الرائحة النتنة أينما يذهبون.

بعد ذلك بدأت المدرّسة تشرح لهم المغزى من هذه اللعبة.

قالت المدرّسة: هذا الوضع هو بالضبط ما تحمله من كراهية لشخص ما في قلبك. فالكراهية ستلوث قلبك وتجعلك تحمل الكراهية معك أينما ذهبت. فإذا لم تستطيعوا تحمل رائحة البطاطا لمدة أسبوع فهل تتخيلون ما تحملونه في قلوبكم من كراهية طوال عمركم؟

الحب الحقيقي ليس أن تحب الشخص الكامل لأنّك لن تجده، ولكن الحبّ الحقيقيّ أن تحب الشخص غير الكامل بشكل صحيح وكامل... وهذا ما سيجعله يبادلك



الحبّ نفسه، فكما تنتشر رائحة الكراهية تنتشر رائحة الحبّ.

هكذا يمكننا أن نغذي العقل الباطن بالمفاهيم الحسنة عبر صورة تمثيلية تجسيدية...



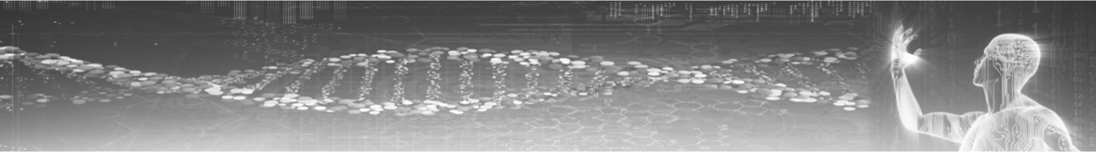


القوة البناءة والهادمة للإيحاء

كثيراً ما نصادف في حياتنا إيحاءات من قبل الآخرين، وهذه الإيحاءات تسمى بالإيحاءات المتغايرة أي الإيحاءات التي تأتي من شخص آخر، وقد تكون بناءة وقد تكون هادمة.

فقد يستخدم البعض الإيحاء في التدريب على الضبط والسيطرة على النفس، ولكنه للأسف يستغل في قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة عليه.

وإذا استخدم في شكله البناء يعطي شيئاً رائعاً، بينما إذا استخدم في شكله السلبي والهدام يصبح من أكثر العوامل الهدامة لأنماط استجابة العقل، وينتج عن هذا الجانب السلبي للإيحاء أنماط من البؤس والفشل والمعاناة والمرض.



فكثير منا، في مراحل حياته قابل إيحاءات سلبية من قبل الآخرين أو من قبل أنفسنا قد نقبلها بدون وعي ومن هذه الإيحاءات: (أنت لا تستطيع)، (إنك لن تبلغ أو تصل إلى أيّ شيء)، (إنك سوف تفشل)، (لن يخيب ظني في أنك لا تستطيع)، (إن الأمور تزداد سوءاً)، (إنك لن تستطيع أن تحقق النجاح)، (من اليوم الذي أنا أعرفك أعرف أنك فاشل)، (جاء من هو أكبر منك وخسر فأنت بالأولى ستخسر).

إن هذه الإيحاءات تهدم الإنسان وتحطمه فاحذر، لا تطلق هذه العبارات على نفسك، فكل إنسان لديه قوة وطاقة وموهبة سيستطيع أن يصل إلى ما يريد، ويمكنك رفض الإيحاءات السلبية التي يطلقها الآخرون اتجاهك، فأنت لست مضطراً لأن تتأثر بإيحاءات هدامة من الغير.

الرقم القياسي

قبل خمسين عاماً كان هناك اعتقاد بين رياضيي الجري أن الإنسان لا يستطيع أن يقطع ميلاً في أقل من أربع دقائق، وأن أيّ شخص يحاول كسر هذا الرقم سوف ينفجر قلبه!!



لكن أحد الرياضيين سأل هل هناك شخص حاول وانفجر قلبه؟ فجاءته الإجابة بالنفي.

فبدأ بالتمرن حتى استطاع أن يكسر الرقم ويقطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق.

في البداية ظن العالم أنه مجنون أو أن ساعته غير صحيحة، لكن بعد أن رأوه صدقوا الأمر.

استطاع في العام نفسه أكثر من ١٠٠ رياضي أن يكسر ذلك الرقم. وفي العام الذي تلاه استطاع ٣٠٠ رياضي كسر ذلك الرقم.

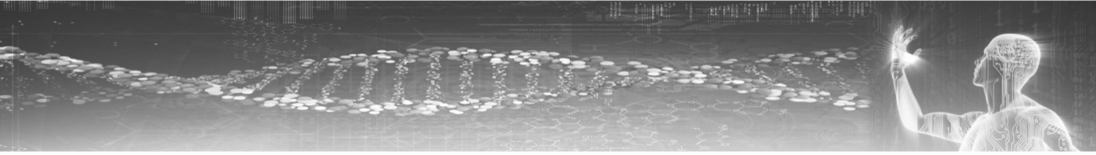
تذكر:

إذا كنت ترغب في نتائج مختلفة، فعليك أن تصنع شيئاً مختلفاً.

امض قدماً وستحصل على أدوات أفضل مما لديك الآن. (نابليون هيل).

تجربة أخرى ناجحة

المرأة التي فشلت في حياتها الزوجية، عليها أن تأخذ درساً ولا تقع في مصيدة الأفكار السلبية للآخرين،



أو التي تحكي مشاكلها للأخريات فيشجعنها على الانفصال، ولكن بعد الانفصال ترى نفسها وحيدة لا ناصر ولا معين، فالبعض من النساء يتباهين بأزواجهن وهي تشعر بالغيرة فتريد أن تتزوج من أجل أن لا تسمّى مطلّقة ويعيّرنها!! ولكن للأسف إن بعض مجتمعاتنا لا تعرف إلا الإيحاء السلبي مما يجرح الآخرين ويتسبب في إدخال مزيد من الألم عليهم، ولكن لو كان التفكير سليماً فعلينا أن نقف مع المرأة المنفصلة أو المطلقة، فهي دخلت في تجربة وفشلت ولكنها ستحذر غيرها، كما ستتعامل بحذر لاحقاً لكي يكون الاختيار صحيحاً.

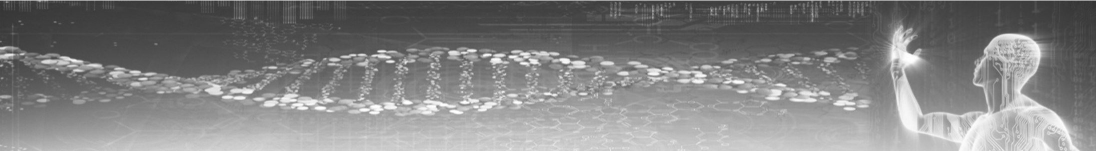
المرأة التي مرت بتجربة لا نقول فاشلة، وإنما لم تتفق مع أفكار ونمط حياة الرجل، فعليها أن تمتلك روحاً قوية للمستقبل لكي لا تقع في هذا الخطأ في الاختيار، وهكذا التي بعد الزواج عرفت أنها تسرعت واختارت شخصاً غير مناسب، لأن أهلها سألوا عنه، ولكن الصدمة أنه كان شخصاً آخر!! إذن ما العمل في مثل هذه المرحلة؟ هل الطلاق؟ لا... وإنما على الزوجة أن تجلس وتفكر بهدوء وبصمت من أجل أن تسعى لتقليل الهفوات والأزمات بينها وبين زوجها، وأن تسعى لترشيده وتوجيهه



بالوسائل المناسبة والإيمانية والتربوية وإبعاده عن أصدقاء السوء.

فالطالب الجامعي الذي يشعر بإحباط في دراسته لا يتسلسل في أفكاره السلبية حتى لا تأخذ طريقها إلى العقل الباطن، وإنما يحاول بكل جهده أن يتلافى السلبيات ويبدأ من جديد.





الشفاء بقوة العقل الباطن

المقصود به سيطرة العقل الظاهر على العقل الباطن، وذلك بزراعة أفكار معينة في عقل المريض عن طريق الإيحاء وغيره.

والإيحاء يسبقه التأمل والتفكير، وهي خطوة أساسية يستعملها أطباء الغرب في معالجة مرضاهم، وإلى ذلك يشير الإمام الرضا عليه السلام: (**تفكّر ساعة خير من عبادة سنة**)... يقصد بذلك، عليه السلام، أن التفكّر والتأمل عامل أساسي في ترسيخ معاني الخير والإيمان في الفرد.

وهي طريقة علاجية أساسها ذات الإنسان لا الأمور الخارجية، فعندما تقول الفتاة أريد الزواج لأرتاح من العمل، فإنّها تخطئ لأنها تعتقد أن الراحة والسعادة يأتيان من الخارج، وتغفل عن أنهما لا يكونان إلّا من

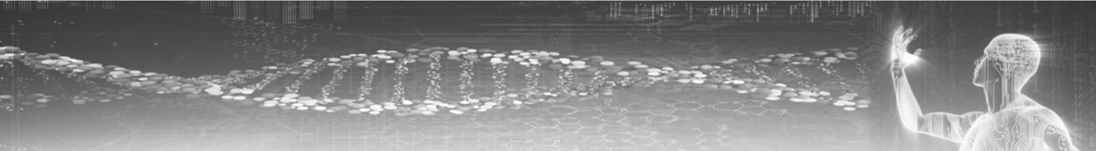


الداخل والعقل الباطن، لقد آن الأوان أن يعي الإنسان أنَّ الأمان والاستقرار لا يأتيان من المال أو الجاه، وإنما من ذاته.

وهذه الطريقة للشفاء متوقفة على الفهم الصحيح بأن المرض هو علّة عقلية قبل أن يكون علة عضوية، بمعنى أن المرض في المركز الفرعي العقلي للعضو المريض، وفي هذه الحالة يكون التعامل بين العقلين بين العقل الرئيس العام والعقل الفرعي للخلية بأن يأمر العقل العام عقل الخلية بإحداث الشفاء والصحة، ويحدث ذلك بواسطة الإيحاء أو توجيه الكلمات الإيجابية المسموعة.

حينما تذهب لزيارة مريض لا تخيفه بقولك: إن وجهك شاحب ويظهر عليك الكبر وملامحك متغيرة!! لأن هذا الإيحاء السلبي يزيده مرضاً ويتعمق المرض فيه، وأما لو قلت له إنك بخير وإن وجهك أجمل من قبل، وبدأت تمدحه فهذا الإيحاء الإيجابي سيكون خيراً عليه.

دائماً، لنعلّم أنفسنا أن لا يصدر منّا أيّ إيحاء سلبي تجاه الآخرين، حتى لو شاهدتَ صفة سلبية حاول



أن تعالجها بدون أن يشعر الطرف الآخر، فلا تقل لصديقك لماذا وجهك أصفر؟ أو ملامحك تدل أنك تعبان! ولو كان فعلاً كذلك... فتعامل معه بكل حيوية وأرجع له حيويته وامنحه طاقة بكل نشاط وحيوية.



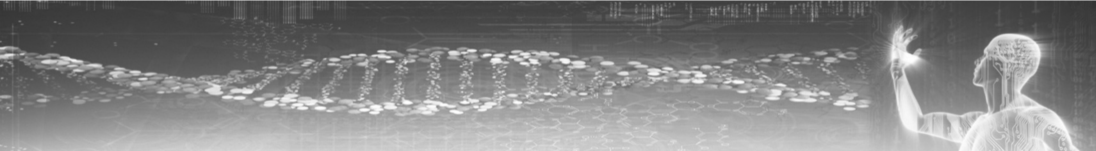


طريقة العلاج بقوة العقل الباطن

هذه الطريقة تعتمد على قوة التخيل والتركيز والإيحاء مع تكرار الجمل التي تبعث على الأمل والحيوية، وإن ترافق معها وضع اليد على موضع الألم كان أفضل، وقد ورد في الحديث الشريف: (**إن قراءة آية الكرسي مع وضع اليد على موضع الألم يزيله بإذن الله عزَّ وجلَّ**)... وهذه من الوسائل الشفائية المهمة التي ترتبط بتصديق العقل الباطن في ذلك.

يحدث الإيحاء للعقل الباطن بتوجيه الكلمات العقلية أو اللسانية المنوعة إلى المركز العقلي لكي ينظم عمل الخلايا المريضة.

فيقال له: (إن ذراعي تتحسن بإذن الله تعالى وهي في طريقها إلى الشفاء) بتوجيه فكري إلى المركز العضوي للذراع.



(أيها المركز العصبي اعمل بإخلاص وأمانة وحافظ على مملكتك وسيرها بإتقان).

(إنك مكلّف بالحفاظ على هذا العضو فقم بواجبك خير قيام وإني في انتظار الشفاء العاجل).

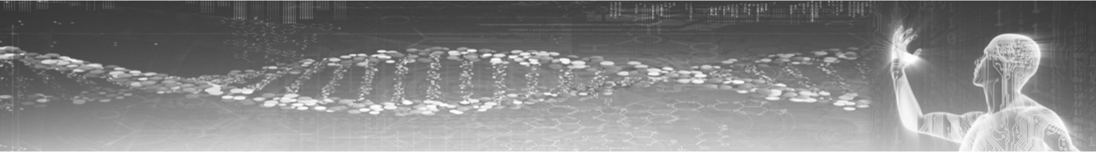
(نظم خلاياك وعد إلى حالتك الطبيعية).

□ □ □



تحسين أداء العقل الباطن

الترسبات السلبية منذ أيام الطفولة وذلك لانعدام الرؤية التربوية لأولياء الأمور في حق أبنائهم، كالضرب والإهانة والسخرية تحت دعوى إن هذا ولدي ومن حقي أن أتعامل معه كما أشاء!! هذه النظرية الخاطئة عند الآباء والأمهات جعلت الأبناء يتربون في مناخات غير سليمة، وذلك لانعدام التربية الصحية عند الكبار... لذلك تجد الكثير منّا يحمل في ذاته وعقله الباطن مجموعة من هذه السلبيات وتحتاج إلى قراءة جديدة ونقد واقعي لأفكاره، فهناك الكثير من الأفكار الجيدة التي تساعد على التفكير والأداء الأفضل... فحاول أن تغير نظرتك للأشياء ليكون أداؤك الأفضل.



لا يوجد حلاق

ذهب أحدهم إلى الحلاق في إحدى الدول الغربية لكي يحلق شعر رأسه ويهذب له لحيته...

وما إن بدأ الحلاق عمله حتى بدأ بالحديث معه في أمور كثيرة...

إلى أن بدأ الحديث حول وجود اللّه...

قال الحلاق: «أنا لا أؤمن بوجود اللّه».

قال الزبون: «لماذا تقول ذلك؟»

قال الحلاق: «مجرد أن تنزل إلى الشارع ستدرك بأن اللّه غير موجود، قل لي، إذا كان اللّه موجوداً هل سترى أناساً مرضى؟ وإذا كان اللّه موجوداً هل سترى هذه الأعداد الكبيرة من الأطفال المشردين؟ طبعاً إذا كان اللّه موجوداً فلن ترى مثل هذه الآلام والمعاناة، أنا لا أستطيع أن أتصور كيف يسمح ذلك الإله الرحيم بمثل هذه الأمور».

فكر الزبون للحظات لكنه لم يرد على كلام الحلاق حتى لا يحتد النقاش، وبعد أن انتهى الحلاق من عمله مع الزبون، خرج الزبون إلى الشارع فشاهد رجلاً



طويل شعر الرأس مثل الليف، طويل اللحية، قذر المنظر أشعث أغبر، فرجع الزبون فوراً إلى صالون الحلاقة وقال للحلاق: «هل تعلم بأنه لا يوجد حلاق على وجه الأرض؟»

رد الحلاق متعجباً: «كيف تقول ذلك، أنا هنا وقد حلقت لك الآن».

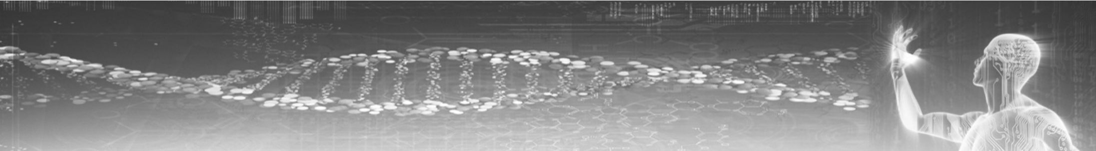
قال الزبون: «لو كان هناك حلاقون لما وجدت مثل هذا الرجل».

قال الحلاق: «بل الحلاقون موجودون... وإنما يحدث الذي تراه عندما لا يأتي هؤلاء الناس لي لكي أحلق لهم».

عندها قال الزبون: «وهذا بالضبط بالنسبة إلى الله، فالله موجود، ولكن يحدث ذلك عندما لا يذهب الناس إليه عند حاجتهم. ولذلك ترى الآلام والمعاناة في العالم».

تذكر:

يقول أينشتاين: (إذا لم تستطع شرحها ببساطة فأنت لا تفهمها بما يكفي).



عندما تغير نظرتك للأشياء من حولك، تجد كل شيء حولك قد تغير.

التدريس عن طريق العقل الباطن

العلامة الحلي وصل إلى مرتبة كبيرة من العلم وهو في الرابعة عشرة من عمره، والسبب أن خاله المحقق الحلي كان يأخذه وهو صبي في المهد إلى دروسه العلمية ويضعه إلى جواره... هذا نوع من تغذية العقل الباطن.

وفي بلغاريا بدأ تطبيق نوع جديد وثوري من التدريس يسمى (suggestopedia).

وفيه يسترخي التلاميذ على الكراسي المريحة ويدخلون في حالة تأمل عقلي تحت إشراف المعلم، ويبدأ المعلم في قراءة الدروس، وهم في حالة تأمل وإن لم يستمعوا إلى الدرس.

وفي هذه الحالة، يبدو أن العقل يمتص المعلومات كالإسفنج فالطلبة يتعلمون دروس سنة كاملة في شهر واحد، العقول الواعية لهؤلاء الطلبة تدخل في حالة من

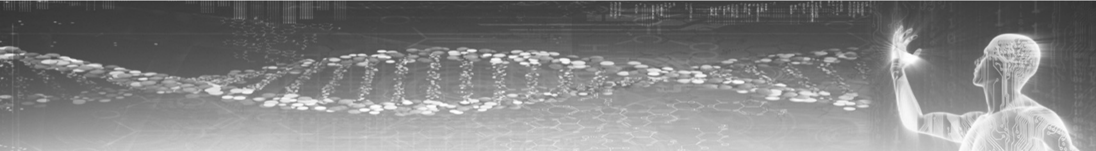


الهدوء والاسترخاء (من خلال التأمل) يختفي معها (قلق التعليم) ويسهل على العقل الباطن امتصاص المعلومات وتخزينها وتذكرها وتكاد تكون غير محدودة، طالما لم يتدخل العقل الواعي وطريقة التعليم هذه التي تسمى التعليم الراقي superlearning.

تطبق الآن في كثير من معاهد التعليم، وذلك في مواد كثيرة أخرى بجانب اللغات وبنتائج مدهشة وفي المستقبل ستكون هذه الأساليب التقدمية في التدريس ذات فائدة كبيرة للبشر في كل القدرات الكامنة لطبقة العقل الباطن.

وأثناء التأمل يمكن الاستماع إلى صوت العصافير أو صوت الماء أو البحر، وكل ما هي مؤثرات صوتية هادئة، ومن الأفضل أن تكون بعيدة عن الموسيقى لأن العلم أثبت أن الموسيقى تسبب توتراً عصبيّاً في الحال والمستقبل.





كيف تستخدم أسلوب المرآة لبرمجة عقلك الباطن؟

هل تعلم أن أفضل رجال المبيعات والمتحدثين المحترفين الذين يظهرون على شاشات التلفاز، وكذلك السياسيون يقفون أمام المرآة ويلقون خطبهم قبل أن يخرجوا إلى الناس؟ على سبيل المثال لم يكن ونستون تشرشل يلقي أيّ خطاب هام دون أن يتدرب عليه أمام المرآة أولاً.

وكذا كان يفعل أحد أفضل العاملين في مجال التأمين في الولايات المتحدة، فلم يكن يشرع في عرض أيّ من موضوعاته قبل أن يقف أمام مرآته ويعرضه على نفسه أولاً، وجميع رجال المبيعات يعرفون جيداً الفكرة التي تقول إنك لو نجحت في إقناع نفسك أولاً بقيمة

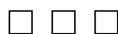


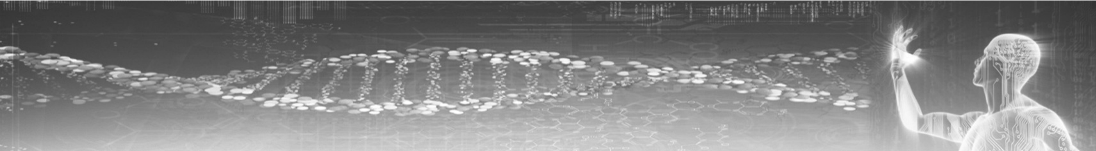
وفوائد الشيء الذي تبيعه فسيمكنك دائماً إقناع الناس به.

والآن كيف يمكنك استخدام أسلوب المرآة؟ حسناً إن إحدى الطرق هي أن تنظر إلى صورتك في المرآة كل صباح وتقول: «أنا شخص ناجح، أنا شخص ذو قيمة، ولن يستطيع أيّ شخص الوقوف في وجه تحقيق أهدافي».

وبينما تردد تلك العبارات مؤمناً بأنها حقيقية، قف منتصب القامة مشدود البطن منشرح الصدر مرفوع الرأس. واشعر بتيار من الطاقة والقوة والإصرار يسري في أوصالك، وبينما تنظر في عينيك قل لنفسك إنك ستحقق كل ما تريد وصدق ما تقول.

يمكنك الاعتماد على طريقة المرآة لتقوية إيمانك وتقوية القوة الفطرية الكامنة بداخلك وتعزز حماسك وعزيمتك على المضي قدماً.



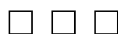


العقل الباطن
والعلاقات الإنسانية المنسجمة

هناك مقولة تقول: الإحساس الذي تريد أن يشعر به الآخرون إزاءك عليك أولًا أن تشعر به تجاههم...

بمعنى اعتقد في الناس ما تحب أن يعتقدوه فيك، وعاملهم بالطريقة التي تحب أن يعاملوك فيها...

فإن المقياس الذي تقيسون به غيركم يقيسونكم به أيضاً، فالخير الذي تقدمه للآخرين في الواقع تقدمه لنفسك.



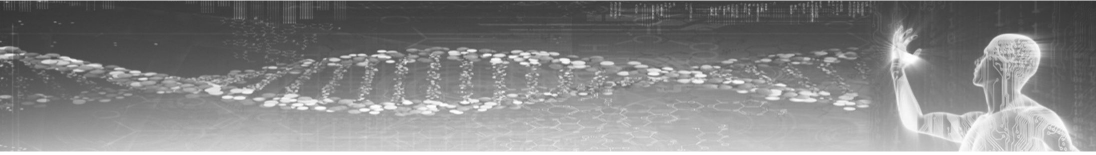


التسامح والعقل الباطن؟

إن التسامح مع الآخرين عامل مهم من أجل تحقيق السلام العقلي والصحة المتألقة، فإن الصحة والسعادة في التسامح في كل شيء يتسبب في الضرر... أن أسامح نفسي حتى تنسجم أفكاري مع القانون المطلق للعقل الباطن...

إنك لن تستطيع أن تصفح عن نفسك تماماً حتى إذا سامحت الآخرين أولًا...

التسامح من أسمى الصفات التي أمرنا بها اللّه عزّ وجلّ ورسولنا الكريم، فالتسامح هو العفو عند المقدرة والتجاوز عن أخطاء الآخرين ووضع الأعذار لهم، والنظر إلى مزاياهم وحسناتهم بدلاً من التركيز على عيوبهم وأخطائهم، فالحياة قصيرة تمضي دون توقف فلا داعي لنحمل الكُره والحقد بداخلنا، بل علينا أن



نملأها حبّاً وتسامحاً وأملاً حتى نكون مطمئنين مرتاحي البال، وهو يقرّب الناس لنا ويمنحنا حبهم.

قبل كل شيء التسامح يجلب مرضاة اللّه، عزَّ وجلَّ، وأيّ درجة أفضل من أن أنال الرضا الإلهي، فهي درجة لا تفوقها درجة في القرب من اللّه، عزَّ وجلَّ، لذلك أعظم شعور لأهل الجنة ليست القصور والأنهار والحور العين وكل النعم العظيمة، فقوله عزَّ وجلَّ: ﴿وَرِضْوَانٌ مِّنَ ٱللَّهِ أَكْبَرُ﴾ [التّوبَة: ٧٢]... يشعر الفرد أنه يتنعم بمرضاة اللّه عزَّ وجلَّ... أفلا يكفي هذا الشعور الرائع... يقول اللّه عزَّ وجلَّ: ﴿خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ﴾ [الأعرَاف: ١٩٩].

ويؤكد الطب النفسي الجسدي على أن التوتر المستمر والاستياء وإدانة الآخرين وعداءهم وراء الكثير من الأمراض، ابتداء من التهاب المفاصل إلى مرض القلب... وينظر الطب النفسي إلى هؤلاء المرضى الذين تعرضوا للضرر وسوء المعاملة أنهم ممتلئون بالاستياء وكراهية هؤلاء الذين أوقعوا الضرر بهم، وهذا سبّب لهم جراحاً في عقلهم الباطن...

هناك علاج واحد لهؤلاء ألا وهو ضرورة إزالة هذه الجراح بالتسامح.

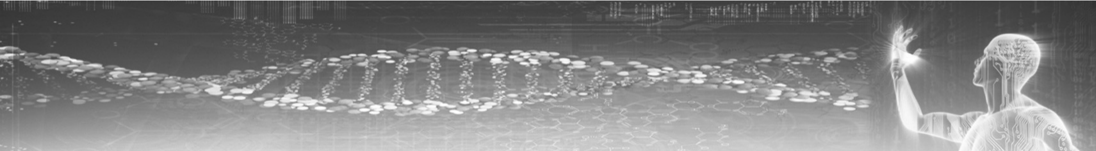


إن العنصر الأساسي في فن التسامح هو الرغبة في التسامح... ومسامحة من أساء إليك لا يعني بالضرورة أنك تحبه وتريد التعاون معه... فلست مجبراً أن تحبه أو تتعاون معه.

وعلى ذلك، تستطيع أن تحب أناساً دون أن ترغب بهم... والحب يعني أن تتمنى لمن أساء إليك الصحة والسعادة والسلام والسرور وكل مباهج الحياة... وهناك شرط واحد وهو الإخلاص... سامح لأجل نفسك إن لم يكن من أجل من أساء إليك...

سأعرض عليك طريقة بسيطة يكون مفعولها رائعاً في حياتك إذا مارستها.

استرخِ... وفكر في نعم اللّه عليك... وفي مباهج الحياة... وكرر هذه العبارة: أنا أسامح وبحرية. (ثم اذكر اسم الشخص الذي تريد مسامحته). أنا أبرئه عقلياً وروحياً، أنا متسامح إزاء كل شيء، إنني حر وهو حر، إنه شعور عجيب، إنه يوم العفو العام، إنني أسامح كل شخص آذاني وأضرني، وأتمنى له السعادة والصحة والسلام وكل مباهج الحياة، إنني أفعل ذلك بحرية وسعادة، إنني أسامح من أعماق قلبي...



إذا فكرت في الشخص الذي أساء إليك أو ضرك... لتقل... سامحتك من أعماق قلبي... أتمنى لك السعادة والسلام وكل مباهج الحياة... وليس أن تقولها مجرد عبارات، لا بل بإخلاص... وستجد بعد أيام قليلة انخفاض التفكير في هذا الشخص أو التجربة ويصبح التفكير أقل وأقل حتى يتلاشى تماماً...

إنه شعور رائع أن تسامح الآخرين...

إذا قيل لك أخبار سعيدة بشأن الشخص الذي أساء إليك أو أخطأ معك أو خانك... فغضبت... فهذا يعني أن جذور الكراهية ما زالت موجودة في عقلك الباطن... وأنك لم تسامحه بعد...

لنفترض أن أحداً ما كان يعاني من آلام مبرحة بيده اليمنى منذ عام... فإذا سألته بالصدفة ما إذا كان ما زال يعاني من هذه الآلام الآن... فسيقول لا... أنا أتذكره ولكن بدون ألم...

وهذا ما يحصل مع الصفح... عندما تصفح عن الآخرين بإخلاص... قد تتذكر التجربة المؤلمة بالنسبة لك لكن بدون ألم... أما إذا تذكرت التجربة مع الألم...



فهذا يعني أنك تخدع نفسك... ولم تمارس جيداً فن التسامح.

من آثار التسامح

لقد جاء في كلام الرسول الأكرم، وأهل البيت عليهم السلام وسلوكهم الكثير مما يحث على العفو والتسامح. فمنها بيان آثار العفو في الدنيا والآخرة، نذكر منها:

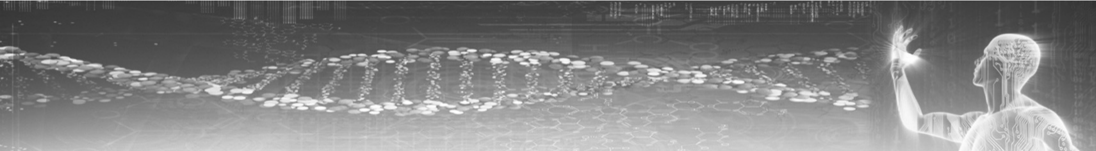
١ ـ طول العمر: فعنه صلى الله عليه وآله وسلم: (**من كثر عفوه مدّ في عمره**).

٢ ـ العزة: عنه صلى الله عليه وآله وسلم: (**العفو لا يزيد العبد إلا عزاً فاعفوا يعزّكم الله**).

٣ ـ الوقاية من سوء الاقدار: عنه صلى الله عليه وآله وسلم: (**تجاوزوا عن عثرات الخاطئين يقيكم الله بذلك سوء الأقدار**).

٤ ـ النصر: عن الإمام الرضا عليه السلام: (**ما التقت فئتان قط إلا نصر أعظمهما عفواً**).

٥ ـ النجاة من النار: عنه صلى الله عليه وآله وسلم: (**تجاوزوا عن ذنوب الناس يدفع الله عنكم بذلك عذاب النار**).



اليوم أعزّ أصدقائي أنقذ حياتي

كان هناك صديقان يمشيان في الصحراء، خلال الرحلة تجادل الصديقان فضرب أحدهما الآخر على وجهه.

الرجل الذي ضُرب على وجهه تألم ولكنه دون أن ينطق بكلمة واحدة كتب على الرمال: اليوم أعز أصدقائي ضربني على وجهي.

استمر الصديقان في مشيهما إلى أن وجدوا واحة فقرروا أن يستحموا.

الرجل الذي ضُرب على وجهه علقت قدمه في الرمال المتحركة وبدأ بالغرق، ولكن صديقة أمسكه وأنقذه.

وبعد أن نجا الصديق من الموت قام وكتب على قطعة من الصخر: اليوم أعز أصدقائي أنقذ حياتي.

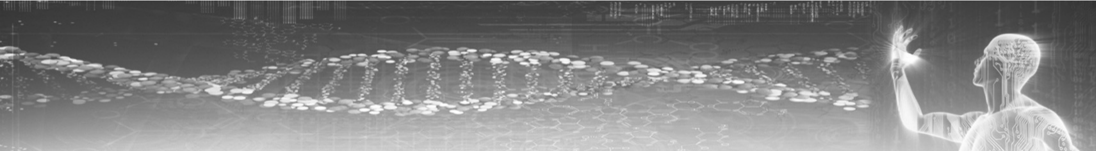
الصديق الذي ضرب صديقه وأنقذه من الموت سأله: لماذا في المرة الأولى عندما ضربتك كتبت على الرمال والآن عندما أنقذتك كتبت على الصخرة؟



فأجاب صديقه: عندما يؤذينا أحد علينا أن نكتب ما فعله على الرمال حيث رياح التسامح يمكن لها أن تمحوها، ولكن عندما يصنع أحد معنا معروفاً فعلينا أن نكتب ما فعل معنا على الصخر حيث لا يوجد أيّ نوع من الرياح يمكن أن يمحوها.

أعد كتابة لوحات حياتك

منذ الصغر ترسبت في قناعاتنا مجموعة من الأفكار والسلوكيات وهي من تأثيرات البيئة التي عشنا فيها، هذا ما يجعل الكثير من الشباب والفتيات يعيشون ماضيهم مع كثرة الترسبات السلبية، ولم يفكروا في يوم من الأيام أن يتحرروا من هذه القيود التي أطّرتها العادات والتقاليد وإن كانت خاطئة أو مخالفة لحكم اللّه عزَّ وجلَّ، فتراهم متقوقعين على واقع يرون أنفسهم لا يتمكنون من الإفلات منه، وما عليهم إلا أن يبدؤوا بوضع عبارات جديدة في حياتهم ويسروا برؤية تسير بالإنسان نحو التكامل، وما يحتاج الأمر إلا أن يغيروا مفرداتهم التي قيدتهم سنوات عديدة، ليستبدلوها بكلمات تمنحهم الطاقة والحيوية والعطاء، وهذا ما سيساعدهم في تغيير آليات حياتهم.



لا أستطيع رؤية جماله

جلس رجل أعمى على إحدى عتبات عمارة واضعاً قبعته بين قدميه وبجانبه لوحة مكتوب عليها: «أنا أعمى أرجوكم ساعدوني»... فمر رجل إعلانات بالأعمى ووقف ليرى أن قبعته لا تحوي سوى قروش قليلة فوضع المزيد فيها... ودون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب عليها عبارة أخرى وأعادها مكانها ومضى في طريقه... لاحظ الأعمى أن قبعته قد امتلأت بالقروش والأوراق النقدية، فعرف أن شيئاً ما قد تغير وأدرك أن ما سمعه من الكتابة هو ذلك التغيير... فسأل أحد المارة عما هو مكتوب عليها فكان الآتي: «نحن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله».



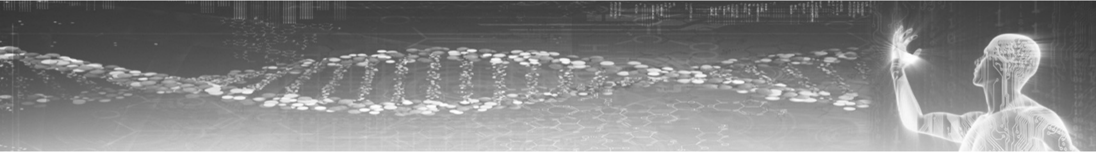


العقل الباطن أكثر ذكاء مما تعتقد

عندما تتمكن عقولنا من حل بعض الألغاز، أو قراءة بعض الكلمات غير الواضحة، نشعر بأننا نتحكم في عقولنا بشكل جيد.

لكن تجربة جديدة أظهرت أن ثمة عملية كبيرة تحدث بشكل تلقائي خلف ذلك الغطاء الذي يغلف عقولنا الواعية، كما يقول الصحفي العالمي توم ستافورد:

فمن المفاهيم الخاطئة الشائعة أننا نعرف عقولنا جيداً، ومن خلال تجولي حول العالم، والسير هنا وهناك للتحدث مع الآخرين، خضت تجربة بنفسي من خلال التفكير في بعض الأفكار. فقد سألت نفسي مثلًا: «ما الذي سأتناوله في وجبة الغداء؟»، أو «لماذا فعلت هي ذلك؟». حاولت استكشاف الأمر، فمن الطبيعي افتراض



أن تجربتي هذه هي تقرير كامل عن حالة عقلي، فذلك أمر طبيعي، لكن قد لا يكون ذلك صحيحاً.

هناك عقل باطن يقوم بالنصيب الأكبر من عملية التفكير، وهذا ما يتفق عليه الخبراء النفسيون، فإذا سألت نفسي عن عاصمة فرنسا، تأتي الإجابة على الفور إلى عقلي ـ باريس! وإذا قررت أن أحرك أصابعي فستتحرك للأمام والخلف بنمط معقد لم أرتب له مسبقًا، ولكنه جاء إليّ من عقلي الباطن.

وأكبر جدل في علم النفس حاليّاً يدور حول السؤال: ما الذي يقوم به العقل الباطن تحديداً، وما الذي يتطلبه التفكير الواعي؟ أو دعنا نستخدم سؤالًا آخر طرح في أحد الأبحاث العلمية المعتبرة، وهو: العقل الباطن ذكي أم غبي؟

يشير أحد الآراء الأكثر شيوعاً إلى أن العقل الباطن يمكن أن يجهز الردود البسيطة المحفزة، وأن يقدم الحقائق الأساسية، وأن يدرك الأشياء، وأن يمارس الأمور التي تدرب عليها. أما الإدراك المعقد الذي يشمل التخطيط، والتعليل المنطقي، وجمع الأفكار، فيحتاج لتفكير العقل الواعي.



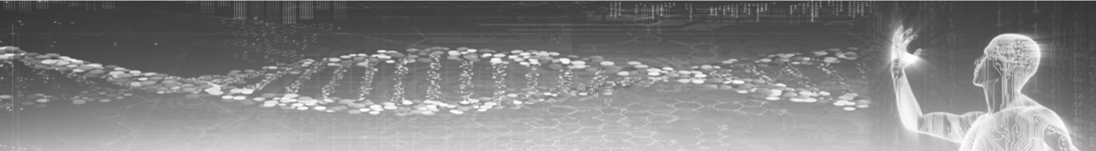
ذاكرة العقل الباطن

العالم الفرنسي جورج ملر من جامعة هارفرد يقول في دراسة أجريت سنة ١٩٥٦م: إن سعة العقل الواعي محدودة.

أما العقل الباطن فبإمكانه استيعاب ما يزيد عن ٢ بليون معلومة في الثانية.

ولا غرابة في سعة العقل، يقول الإمام أمير المؤمنين علي عليه السلام: **(كل وعاء يضيق بما جُعِل فيه، إلّا وعاء العلم فإنه يتسع)**.

وقال عليه السلام: **(العلمُ أفضلُ من المال بسبعة: الأوّلُ ـ أنّه ميراث الأنبياء، والمال ميراث الفراعنة. الثاني ـ العلم لا يَنقص بالنفقة، والمال ينقص بها. الثالث ـ يحتاج المال إلى الحافظ، والعلمُ يَحفَظ صاحبَه. الرابع ـ العلم يدخل في**



الكفن، ويبقى المال. الخامس ـ المالُ يحصل للمؤمن والكافر، والعلم لا يحصل إلّا للمؤمن. السادس ـ جميع الناس يحتاجون إلى العالِم في أمر دينهم، ولا يحتاجون إلى صاحب المال. السابعِ العلمُ يُقوّي الرجل على المرور على الصراط، والمال يمنعه).

كيف تكون غنيّاً؟

هل تواجه صعوبات مالية؟ هل تسعى لتحقيق هدفك؟

السؤال الأهم... هل حققت أهدافك؟ هل تغلبت على صعوباتك المالية؟ إذا كان الجواب لا، فهذا يعني أنك لم تقنع عقلك الباطن بأنك ستملك الكثير...

إن المشكلة التي تواجه أغلب الناس هي أنهم ليس لديهم وسائل دعم خفية، فعندما تحدث خسارة في الاستثمار أو اضمحلال في التجارة، يظهر على وجوههم اليأس، والبعض إذا خسر جزءاً من ثروته قد يصاب بالسكتة القلبية!!... والسبب وراء هذا أنهم لا يعرفون كيف يستخدمون العقل الباطن... فنجد عقلهم يتسم



بالفقر، بينما هناك أشخاص آخرون يكون عقلهم مليء بأفكار الغنى والثروة وأنه محاط بكل شيء يحتاجه...

القوة والنجاح تأتي من خلال كلمات للعقل الباطن وهذه هو الإيحاء المهم:

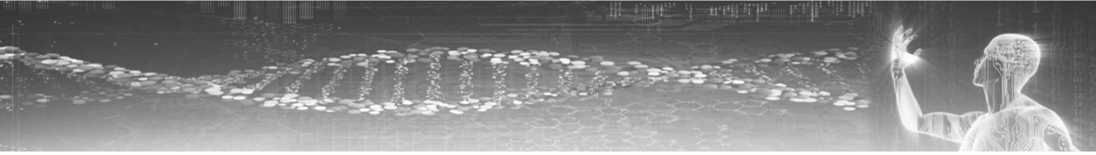
قل هذه الكلمات (غني ـ ناجح) يوميّاً، إن هذا الشعور بالغنى والنجاح سيتفجر بداخلك، وستظل فكرة الغنى تدور في عقلك حتى تخرج إلى الوجود.

إن الشعور بالغنى يولد الغنى، كما الشعور بالنجاح يولد النجاح.

قد تقول إن هذا الكلام ليس صحيحاً وحتى إن قلنا هذه العبارات فلا يحدث شيء!!

أقول لك... لم يحدث شيء لأنك تشعر بأنك تكذب على نفسك... إن عقلك الباطن يرفض ما تقوله دون اقتناع وبالإجبار... وهذا ما لا يتقبله عقلك...

لكل من يعاني من صراع داخلي، هناك طريقة تجعله يتغلب على هذا الصراع... وهي أن يقول يوميّاً وخاصة قبل النوم: (أنا أتنعم بكل ما أملك).



تتحسن مبيعاتي...

كان أحد رجال الأعمال يعاني من انخفاض في مبيعاته... وكلما كان يجلس في مكتبه الهادئ كان يقول: (إن مبيعاتي تتحسن كل يوم)... وبعد فترة تحسنت مبيعاته... إن هذه العبارة تدفع إلى تعاون العقل الباطن والعقل الواعي.

عندما يقول أحدكم: (يوجد عجز)، (سأفقد البيت لأنه مرهون)، (سأخسر) فإنه بهذه العبارات يوقع على شيكات على بياض... لأن الخوف يملؤه تجاه المستقبل، فعقله الباطن يأخذ مخاوفه ويجذب الأحوال السلبية تجاهه، فأقواله السلبية التي طلبها من عقله الباطن ستتحقق...

إن عقلك الباطن يضخّم وينمّي أي شيء تودعه في داخله... أشغل عقلك الباطن بقدر ما تستطيع لتجلب الأفكار البناءة له ومن ثم تجلب الغنى والرفاهية...

إن عقلك الباطن لا تنقصه الأفكار، فبداخله يوجد عدد لامحدود من الأفكار على استعداد للتدفق إلى عقلك الواعي... وسوف تستمر العملية في العمل داخل



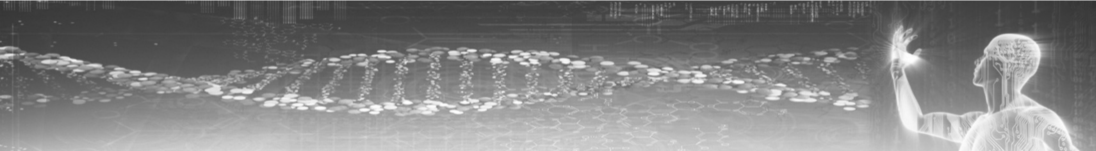
عقلك بصرف النظر عن انخفاض أو ارتفاع الموارد المالية... ولكن عليك الاقتناع أن الثروة متداولة في حياتك وسوف تحصل عليها دائماً بصرف النظر عن شكل هذه الثروة.

هناك شعور واحد هو السبب في قلة الثروة في حياة العديد من الناس... إنه الحسد. فقد ورد عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: (**رَأْسُ الرَّذَائِلِ الْحَسَدُ**). وقال أيضاً عليه السلام: (**... عندما يحسد الشخص الآخرين لما في أيديهم... فإنه يعيق طريق الغنى... ويصعب الوصول إليه**).

من يريد التغلب على هذا الشعور عليه أن يقول لنفسه: (إنني سعيد لرفاهية هذا الشخص، إنني أتمنى له مزيداً من الغنى)... ويدعو الله عزَّ وجلَّ أن يرزقه كما رزق هذا...

حتى إن مكانة الذي لم يحسد الآخرين يوم القيامة يشرحها الحديث الشريف:

فعن الإمام الصادق عليه السلام أنّه قال: (**عندما كان موسى بن عمران يناجي الله عزّ وجلّ إذ نظر إلى**



رجل في ظلّ العرش، فقال: يَا رَبِّ مَنْ هَذَا الّذي قَدْ اَظَلَّهُ عَرْشُك؟)

فقال: (**يَا مُوسَى هَذَا مِمَّنْ لَمْ يَحْسُدِ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللهُ مِنْ فَضْلِهِ**).

□ □ □



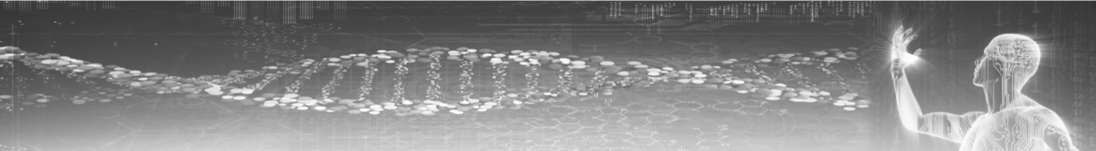
عقلك الباطن وعجائب النوم

إن النوم يُحسّن قُدرة الناس على الاستيعاب، ويحسّن ذاكرتهم. وكثيراً ما يُنصح الطلاب الذين يعانون من مشكلة في فهم معلومات جديدة أو تعلُّم مهارات جديدة أن يناموا قبل درسها مجدداً بعد الراحة.

إن النوم يقلل من الشعور بالتوتر النفسي والانزعاج، وهو يُحَسِّن المزاج أيضاً. لهذا يقول الناس الذين يعانون قِلة النوم إنهم يشعرون بالانزعاج وإنهم غيرُ مسرورين.

ويغلب أن يمرُّ كل إنسان بأوقات يعاني فيها من تأثيرات نقص النوم على ذهنه ومزاجه. ومن فوائد النوم التي قد يكون من الصعب ملاحظتها:

إن النوم يمنح القلب والأوعية الدموية الراحة التي هي في أمسّ الحاجة إليها. وعلى العموم فإن النوم



يخفض معدل ضربات القلب والضغط الدموي بنسبة ١٠٪ تقريباً.

إن النوم العميق يُحرِّض على إفراز المزيد من هرمون النمو الذي يساعد على نمو الطفل. والنوم يؤثر أيضاً على إطلاق الهرمونات الجنسية التي تساعد على البلوغ وتزيد الخصوبة.

ويُساعد النوم العميق الإنسان على ترميم الخلايا والأنسجة. وهذا ما يجعل الأطباء ينصحون المرضى بالراحة والنوم.

تتجدد خلايا كثيرة في الجسم أثناء النوم العميق حيث تنمو وتُرمِّم الضرر الذي يصيبها جراء الإجهاد والأشعة فوق البنفسجية. ولهذا فإن النوم العميق يمكن أن يُسمّى «نوم تجديد الجَمال».

ثلث الحياة تقضى في النوم، فالنوم يريح بعد يوم حافل بالأعمال والتعب، والكثير من الناس يؤيدون النظرية التي تقول... كلما تعبت أثناء النهار ارتحت أكثر في النوم.

وهناك عملية بناء تتم أثناء النوم، حيث إن الجسم



ينمو والأعضاء الحيوية تعمل والشخص نائم... والسؤال هنا هو... هل العقل الباطن يتوقف عن العمل أثناء النوم؟

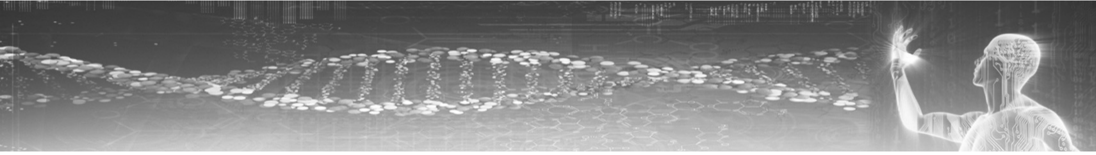
لا... فالعقل الباطن لا يستريح أبداً ولا ينام، إنه دائماً نشط، فهو يسيطر على جميع القوى الحيوية.

قد يتساءل البعض... لماذا تحدث عملية الشفاء بسرعة أكبر أثناء النوم... أو لماذا أنسب وقت للإيحاءات الذاتية قبل النوم؟

والجواب هو... لأنه لا يكون هناك تدخل من جانب العقل الواعي.

في أثناء النوم... قد تحلمون حلماً أن شخصاً يحذركم من شيء، وقد أتى هذا التحذير في شكل حلم، هذا لأن عقلكم الباطن يعرف كل شيء، فهو يدرك ما يدور حوله في العالم...

فالإنسان يحتاج من ست ساعات نوم إلى ثماني ساعات ليكون في صحة جيدة، وقد أكد الباحثون أن الأرق الشديد يسبق الانهيار العصبي في بعض الحالات.



لماذا يتكلم الإنسان وهو نائم؟

أفادت دراسة علمية أن التحدث أثناء النوم يحدث عادة خلال الاضطرابات الانتقالية، أي عندما لا يتحرك الجسم بسلاسة من مرحلة في النوم إلى مرحلة أخرى. ويرجع الباحثون هذا الأمر إلى أسباب عدة منها: التوتر والخوف الشديد من قضية ما تجعل العقل الباطن ذاته غير قادر على التحمل فيتكلم للخفض من هذا التوتر، كما يعتبر الإرهاق الذهني والكبت الجنسي مسببين للكلام أثناء النوم حيث يفقد الدماغ السيطرة على بعض أجزائه التي يتوجب عليها الراحة. وتشير الدراسة إلى ضرورة ممارسة الرياضة للحد من الكلام أثناء النوم.

سعادتك بين يديك

كثير من اللحظات تمرّ علينا ونحن لا نلتفت إليها... كيف أنها مرّت ولم نستفد منها... فالدقة في تغذيتك لعقلك يجعلك بانتباه دائم، حتى لا تخسر!! لأنك في خسران مستمر، فقد قال أمير المؤمنين عليه السلام: **(اغتنموا الفرص فإنها تمرّ مرّ السحاب)**... فهي



لن تعود ونحن نخسر من ساعات عمرنا باستمرار ولا نعي أنها فرص لن تعود مرة أخرى...

الملعقة والزيت

يحكى أن أحد التجار أرسل ابنه لكي يتعلم سر السعادة لدى أحكم رجل في العالم...

مشى الفتى أربعين يوماً حتى وصل إلى قصر جميل على قمة جبل... وفيه يسكن الحكيم الذي يسعي إليه... وعندما وصل وجد في قصر الحكيم جمعاً كبيراً من الناس...

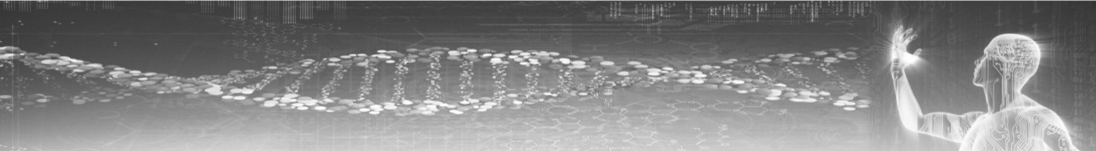
انتظر الشاب ساعتين حتى يحين دوره...

أنصت الحكيم بانتباه إلى الشاب ثم قال له:

الوقت لا يتسع الآن، وطلب منه أن يقوم بجولة داخل القصر ويعود لمقابلته بعد ساعتين...

وأضاف الحكيم وهو يقدم للفتى ملعقة صغيرة فيها نقطتان من الزيت:

أمسك بهذه الملعقة في يدك طوال جولتك وحاذر أن ينسكب منها الزيت.



أخذ الفتى يصعد سلالم القصر ويهبط مثبتاً عينيه على الملعقة...

ثم رجع لمقابلة الحكيم الذي سأله:

هل رأيت السجاد الفارسي في غرفة الطعام؟... الحديقة الجميلة؟...

وهل استوقفتك المجلدات الجميلة في مكتبتي؟...

ارتبك الفتى واعترف له بأنه لم ير شيئاً.

فقد كان همه الأول ألّا يسكب نقطتي الزيت من الملعقة...

فقال الحكيم:

ارجع وتعرف على معالم القصر...

فلا يمكنك أن تعتمد على شخص لا يعرف البيت الذي يسكن فيه...

عاد الفتى يتجول في القصر منتبهاً إلى الروائع الفنية المعلقة على الجدران...

شاهد الحديقة والزهور الجميلة...



وعندما رجع إلى الحكيم قص عليه بالتفصيل ما رأى.

فسأله الحكيم: ولكن أين قطرتا الزيت اللتان عهدت بهما إليك؟...

نظر الفتى إلى الملعقة فلاحظ أنهما انسكبتا...

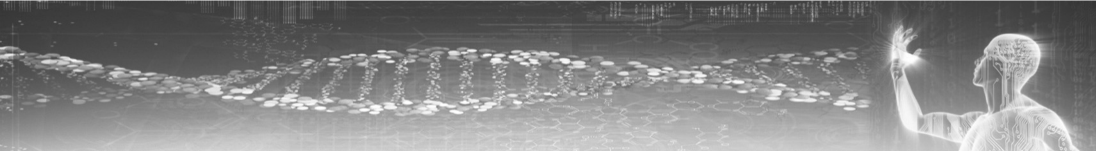
فقال له الحكيم:

تلك هي النصيحة التي أستطيع أن أسديها إليك.

سر السعادة هو أن ترى روائع الدنيا وتستمتع بها دون أن تسكب أبداً قطرتي الزيت.

فهم الفتى مغزى القصة، فالسعادة هي حاصل ضرب التوازن بين الأشياء، وقطرتا الزيت هما الستر والصحة... فهما التوليفة الناجحة ضد التعاسة.





عقلكم الباطن والمشاكل الزوجية

إن سبب كل المشاكل الزوجية هو الجهل بوظائف العقل وقدراته.

في كثير من الأحيان تتذمر الزوجة بسبب عدم اهتمام الزوج بها، وكذلك الزوج يتذمر من زوجته بسبب عدم فهمها له... وهكذا يعيشان في دائرة التذمر والنكد، بعدها يكره كل منهما الآخر، ويشعران بالاستياء من بعضهما البعض، ويكرهان بعضهما، وستزيد كراهيتهما مع الأيام...

لماذا وصلا إلى هذه المرحلة؟

لأنهما لم يستخدما عقلهما الباطن وقدراته العجيبة... نعم... فلو أن كلّاً منهما توقف عن البحث عن أصغر الأخطاء لبعضهما البعض... وامتدح صفات شريك حياته الحسنة... لما وصل الأمر إلى الكره...



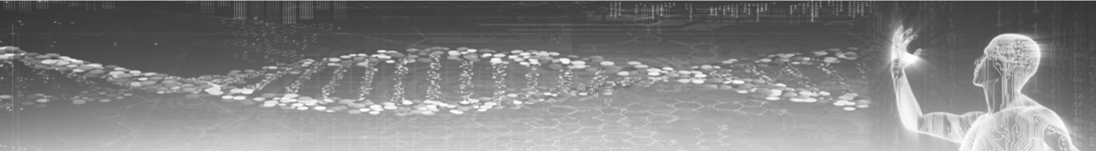
فعندما تقول الزوجة إني أكرهه فهو لا يهتم بي سيأخذ عقلها الباطن هذه العبارات ويحققها لها... وعندما يقول الزوج لقد يئست منها فهي كثيرة التذمر سيأخذ عقله الباطن هذه العبارات ويحققها له...

لو أنهما تغلبا على خلافاتهما من خلال المدح، والنظر إلى الجوانب الإيجابية والصفات الحسنة لبعضهما البعض... لاستطاعا أن يخرجا الغضب الذي بداخلهما وأن يعيشا بأفضل حال...

وهناك خطأ كبير يقع فيه بعض الزوجات والأزواج... وهو مناقشة مشاكلهم الزوجية مع الجيران أو الأصدقاء...

لنفترض أن زوجة تقول لجاراتها... بأن زوجها بخيل ويعاملها بقسوة ويكره أهلها، ترى ماذا ستكون نظرتهن لهذا الزوج؟؟

إن هذه الزوجة عندما تناقش عيوب زوجها مع الآخرين، وتشوّه صورته... فإنها تخلق هذه العيوب داخل عقلها الباطن أولًا... ثم النصيحة التي سيقدمنها لها ستكون خاطئة لأنها متحيزة لها.



على الزوجة أن تتذكر أنه لا يوجد اثنان من البشر يعيشان تحت سقف واحد بدون خلافات ومصادمات وفترات من التوتر... حتى إن كانا أخوين ودمهما واحداً... فما بالك باثنين قد يختلفان في الأفكار والبيئات وغيرها...

سيدتي لا تناقشي أبداً مشاكلك الزوجية مع أي شخص سوى من أهل المشورة والرأي السديد... وابتعدي عن النقد وإدانة شريك حياتك...

وأنتَ أيها الزوج... احترم زوجتك وقدّرها... أظهر إعجابك وحبك لها... بعيداً عن الإدانة والانتقادات...

لا تجعلا الخلافات والتوترات تتراكم من يوم إلى يوم... تأكدا من مسامحة بعضكما البعض وتصفية النفوس بينكما قبل الذهاب إلى النوم.

إن الطريق لبناء منزل هادئ مسالم وزواج ناجح سعيد، هو استخدام صنبور الحب والتقدير والانسجام والاحترام المتبادل... والخوف من اللّه كل منكما في الآخر.

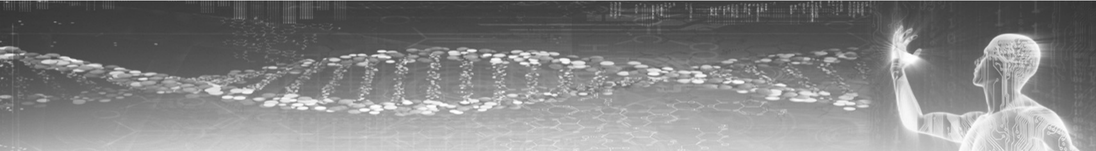
ليتعلّم كل من الزوج والزوجة من الإمام أمير



المؤمنين عليه السلام، والسيدة فاطمة الزهراء عليها السلام، إذ كان يقول عليه السلام: (**إذا نظرتُ إلى فاطمة زالت عني الهموم والأحزان**).

هذه هي الحياة السعيدة التي علينا ترسيخها.





العقل الباطن وبنك المعلومات

إن القراءة المستمرة والاستماع لأحاديث الآخرين ومشاهدة التلفاز ومتابعة الأفلام والمسلسلات والبرامج كلها تعتبر غذاء إيجابيّاً أو سلبيّاً للعقل الباطن... وإن من أهم مزايا العقل الباطن أنه هاردسك عظيم، ومركز مهم للمعلومات، من هنا يلزم تغذيته بغذاء سليم، فإنه ينتقل إلى القناعة ثم إلى الفكر فالقناعة وانتهاء بالسلوك، إذن لا تنتظر الآخرين أن يغذوه كما يشاؤون، وإنما تغذيه بالفكر الصحيح والمعلومات المفيدة، فكم من الشباب يتابعون المدبلجات والأفلام، وكم يصرفون من عمرهم الغالي وساعاتهم النفيسة عليها، وهذا يعني أنها تهدر.

فإذا قرأنا سيرة أمير المؤمنين عليه السلام، والسيدة فاطمة الزهراء عليها السلام، وكررنا قراءة الكتاب مثلاً فإنه



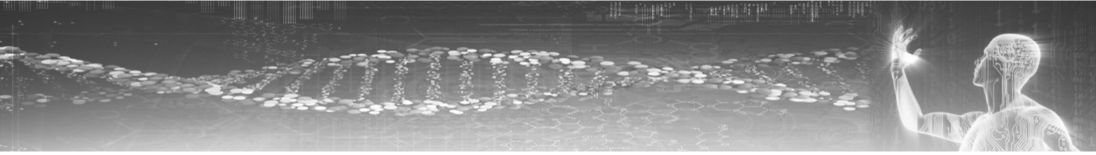
ترسيخ مهم، حتى واقعنا الاجتماعي يتأثر بذلك، لنحاول أن نغذي عقلنا الباطن بهذه السيرة العطرة بما ينعكس بصورة مؤثرة في حياتنا اليومية... فمثلًا تقرأ سيرة الزهراء سيدة النساء عليها السلام، وتتفاعل معها:

فقد روي أن السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام انتقلت إلى البيت الزوجي، وكان انتقالها من بيت الرسالة والنبوّة إلى دار الإمامة والوصاية والخلافة والولاية، وحصل تطوّر في سعادة حياتها، فبعد أن كانت تعيش تحت شعاع النبوّة صارت تعيش قرينة الإمام.

كانت حياتها في البيت الزوجي تزداد إشراقاً وجمالاً، إذ كانت تعيش في جوٍّ تكتنفه القداسة والنزاهة، وتحيط به عظمة الزهد وبساطة العيش، وكانت تعين زوجها على أمر دينه وآخرته، وتتجاوب معه في اتجاهاته الدينية، وتتعاون معه في جهوده وجهاده.

وما أحلى الحياة الزوجية إذا حصل الانسجام بين الزوجين في الاتجاه والمبدأ ونوعيّة التفكير، مبنياً على أساس التقدير والاحترام من الجانبين.

وليس ذلك بعجيب، فإنّ السيدة فاطمة الزهراء



تعرف لزوجها مكانته العظمى ومنزلته العليا عند اللّه تعالى، وتحترمه كما تحترم المرأة المسلمة إمامها، بل أكثر وأكثر، فإنّ السيدة فاطمة كانت عارفة بحق عليّ حق معرفته، وتقدّره حق قدره، وتطيعه كما ينبغي؛ لأنّه أعزّ الخلق إلى رسول اللّه عليه السلام.

لأنّه صاحب الولاية العظمى، والخلافة الكبرى والإمامة المطلقة.

لأنّه أخو رسول اللّه عليه السلام وخليفته، ووارثه ووصيّه.

لأنّه صاحب المواهب الجليلة، والسوابق العظيمة.

وهكذا كان عليّ عليه السلام يحترم السيدة فاطمة الزهراء احتراماً لائقاً بها، لا لأنّها زوجته فقط:

بل لأنّها أحبّ الخلق إلى رسول اللّه عليه السلام.

لأنّها سيّدة نساء العالمين.

لأنّ نورها من نور رسول اللّه عليه السلام.

لأنّها من الذين بهم فتح اللّه كتاب الإيجاد والوجود، لأنّها كتلة من العظمة.

لأنّها مجموعة من الفضائل متوفّرة في امرأة واحدة فاستحقت التقدير والتعظيم.



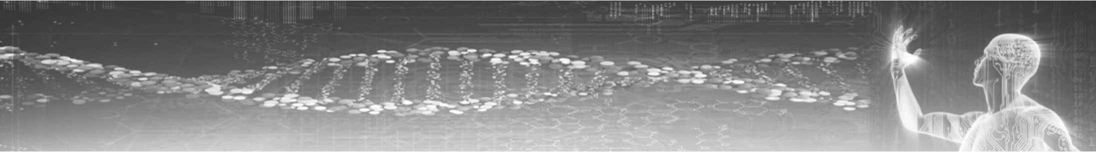
فكيف بفاطمة الزهراء، وقد اجتمعت فيها من المزايا والمواهب والفضائل والمكارم ما لم تجتمع في أيّة امرأة في العالم كلّه، من حيث النسب الشريف الأرفع، والروحانية والقدسيّة، من حيث بدء الخلقة ومنشأ إيجادها وكرامتها عند اللّه، وعبادتها وعلمها وديانتها، وزهدها وتقواها وطهارتها ونفسيّتها وشخصيّتها، وغير ذلك من مئات المزايا ممّا يطول الكلام بذكرها.

بعد ما قصصنا وما لم نقصص عليك يمكن لك أن تدرك الجوّ الذي كان الزوجان السعيدان يعيشانه، والحياة الطيّبة السعيدة الحلوة ـ بجميع معنى الكلمة ـ التي كانا يتمتّعان بها:

حياة لا يعكِّرها الفقر، ولا تغيّرها الفاقة، ولا تضطرب بالحوادث.

حياة يهبّ عليها نسيم الحب والوئام، وتزيّنها العاطفة بجمالها المدهش.

وفي البحار عن المناقب قال عليّ عليه السلام: (**فو الله ما أغضبتها ولا أكرهتها على أمر حتى قبضها الله**



عزّ وجل، ولا أغضبتني ولا عصت لي أمراً، لقد كنت أنظر إليها فتنكشف عنّي الهموم والأحزان).

وروي عن الإمام الباقر عليه السلام: **(إنّ فاطمة عليها السلام ضمنت لعليّ عليه السلام عمل البيت والعجين والخبز، وقمّ البيت، وضمن لها عليّ عليه السلام ما كان خلف الباب: نقل الحطب وأن يجيء بالطعام، فقال لها يوماً: يا فاطمة هل عندك شيء؟**

قالت: والّذي عظّم حقَّك، ما كان عندنا منذ ثلاثة أيّام شيء نقريك به.

قال: أفلا أخبرتني؟

قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم نهاني أن أسألك شيئاً، فقال: لا تسألي ابن عمّكِ شيئاً، إن جاءك بشيء وإلّا فلا تسأليه).

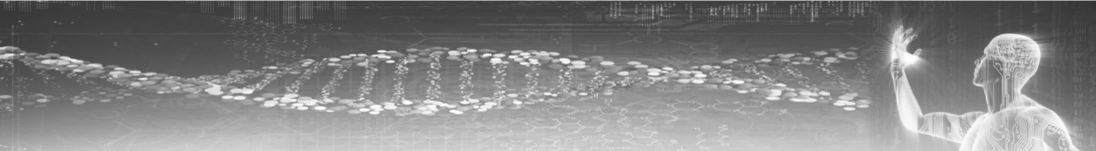
ولا يُعلم بالضبط مدّة إقامة الإمام والسيدة فاطمة عليها السلام في دار حارثة بن النعمان، إلّا أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بنى لها بيتاً ملاصقاً لمسجده، له باب شارع إلى المسجد، كبقيّة الحجرات التي بناها لزوجاته، وانتقلت



السيدة إلى ذلك البيت الجديد الملاصق لبيت اللّه، المجاور لبيت رسول اللّه، صلى الله عليه وآله وسلم.

كم لهذا النص الروائي تأثيره على العقل الباطن؟ لا شك أنه تأثير عظيم وغذاء غني بالفيتامينات الحياتية من أجل حياة أجمل وأكثر سعادة.





كيف تهيّئ مناخاً خلّاقاً لعقلك الباطن؟

إن العقل الباطن لم ولن يعمل ما لم تحدد له هدفاً يسعى لتحقيقه.

فإذا تمكنت من دفع السمك إلى القفز من الماء إلى داخل مقلاتك، فإنك تكون قد توصلت إلى أسلوب جديد لصيد السمك لن يتمكن أحد من مضارعتك فيه، حينها لن يكون هناك سبب لفعل هذا. لذا فإن أفضل دافع لعقلك الباطن ليقدم لك أفكاراً جديدة وأداء مهامه هو الضغط أو المتطلبات أو الحاجة أو العجلة.

على سبيل المثال، الجوع هو السلاح الذي يجعلك تنتزع القوس والرمح. والمنطق يقول إن المواعيد المحددة هي التي تساعد على تفجير الطاقات الإبداعية عند الإنسان.

على سبيل المثال ضغوط الحرب هي التي دفعت



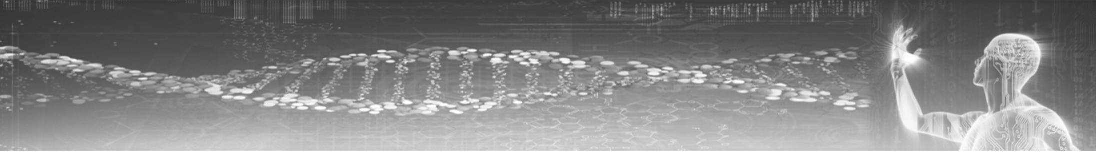
علم الطب إلى إيجاد حلول وعلاجات خلال مدة زمنية أقصر من المعتاد، وقول الدكتور راندي تشارلز أستاذ الطب الباطن بإحدى الجامعات: «لقد حقق الطب اليوم تقدماً كبيراً يفوق المتوقع، والسبب في هذا يرجع إلى الحروب لأنه لم يكن لدينا وقت نضيعه في إجراء البحوث لأننا كنا في أمسّ الحاجة للحصول على علاج الأمس وليس اليوم».

وما لم يتوافر هذا الشعور بالعجلة، لن يتمكن عقلك الباطن من تقديم أفكار جديدة لك. وما لم تمنحه سبباً قوياً فلن يحاول أن يجد لك طرقاً أفضل لأداء المهام. لذا سأقدم لك إجراءً مكوناً من ست خطوات لتخلق ذلك المناخ الإبداعي لعقلك الباطن:

١ ـ تعرّف بالتحديد على ما تريد تحقيقه، وكن محدداً فيما يتعلق بالأهداف التي ترغب في تحقيقها والأماني التي ترغب في الحصول عليها.

٢ ـ الإيمان العميق بأن عقلك الباطن سيقدم لك الإجابات التي تريدها.

٣ ـ اجمع كل الحقائق الممكنة عن الموضوع.



٤ ـ غذِّ عقلك الباطن بجميع تلك الحقائق وحاجتك إلى الحصول على إجابة.

٥ ـ استرخ وانتظر بصبر وترقب بحرص الإجابة عن أسئلتك أو حل مشكلتك.

٦ ـ تصرف فور تلقيك الإجابة من عقلك الباطن.

وعلى الرغم من أهمية الخطوات الست في هذه العملية، غير أنك لو تباطأت في العمل كما تنص الخطوة السادسة، فإن الخطوات الخمس السابقة ستضيع هباء. وليس هذا فحسب، فستكتشف أنك إذا لم تقم بما أخبرك به عقلك الباطن فإنه ببساطة لن يعمل من أجلك، لأنه سيستنتج أنك لست جاداً في طلب مساعدته. لذا لن يقدم لك أيّ أفكار جديدة.

تأثير الإيحاء السلبي

الإيحاء السلبي للآخرين والتأثير عليهم بصورة سلبية بحيث يؤثر على سلوكياتهم، وكما يعبر عنه بكسر قلوب الآخرين مما يؤدي إلى جرحهم وانكسارهم، البعض لا يهتم ولا يبالي بهذه السلبية فيه، ولكن العقل



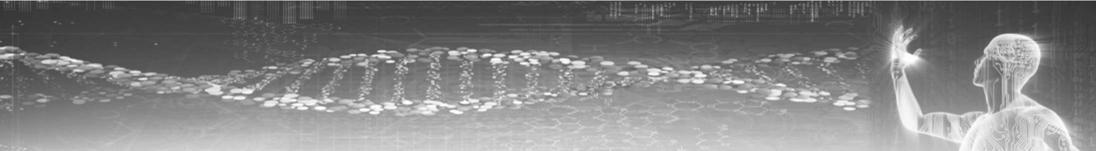
الباطن للآخرين الذي يسجل كل واردة وشاردة يحتفظ بكل هذا الكلام، فكم من طالب طموح يتلقى كلمات جارحة من أستاذه فيقتل فيه روح الطموح والإبداع، وكم من صديق يثبط صديقه بعلم أو من دون علم مما يعرقل مسيرته العلمية في المستقبل، هذا يدعونا للرجوع الحقيقي إلى تعاملنا مع الآخرين حتى لا نكون سبباً في إخفاقهم عبر إيحائنا السلبي إلى عقله الباطن، فالزجاج لو تكسر يستحيل عليك إعادته إلى وضعه الطبيعي، وهكذا القلوب المجروحة من الصعب جبرانها إلّا لو تفاديت ذلك بكلمة طيبة أو اعتذار أو استبدال السلبية بالإيجابية، مما يدعو إنقاذ عقله الباطن إلى محو الماضي السلبي.

أن تجمع ريش الطيور أو أن تمسك لسانك

ثار فلاح على صديقه وقذفه بكلمة جارحة،

وما إن عاد إلى منزله، وهدأت أعصابه حتى بدأ يفكر باتزان: كيف خرجت هذه الكلمة من فمي؟

سأقوم وأعتذر لصديقي.



بالفعل عاد الفلاح إلى صديقه وبخجل شديد قال له: أنا آسف فقد خرجت هذه الكلمة عفواً مني، اغفر لي.

وتقبل الصديق اعتذاره، لكن الفلاح عاد ونفسُه مُرّة.

كيف تخرج مثل هذه الكلمة من فمه، لم يسترح قلبه لما فعله.

فالتقى بشيخ القرية واعترف بما ارتكب.

قائلًا له: أريد يا شيخي أن تستريح نفسي، فإني غير مصدق أن هذه الكلمة خرجت من فمي.

قال له الشيخ: إن أردت أن تستريح املأ جعبتك بريش الطيور، واعبر على كل بيوت القرية، وضع ريشة أمام كل منزل.

بطاعة كاملة نفّذ الفلاح ما قيل له.

ثم عاد إلى شيخه متهلِّلاً، فقد أطاعه.

قال له الشيخ: الآن اذهب واجمع الريش من أمام الأبواب.



عاد الفلاح ليجمع الريش فوجد الرياح قد حملت الريش.

ولم يجد إلَاّ القليل جدّاً أمام الأبواب، فعاد حزيناً.

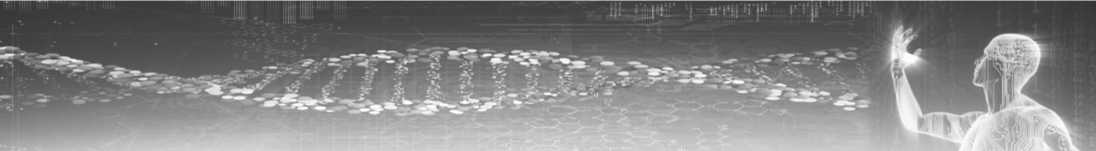
عندئذٍ قال له الشيخ: كل كلمة تنطق بها أشبه بريشة تضعها أمام بيت أخيك

فما أسهل أن تفعل هذا؟

لكن ما أصعب أن ترد الكلمات إلى فمك.

إذن عليك أن تجمع ريش الطيور... أو أن تمسك لسانك.





برمج عقلك

العقل الباطن طاقة جبارة محايدة يقبل كل ما يأتيه من العقل الواعي دون تمحيص، فكل ما يرسله العقل الواعي يعتبره حقيقة لا يجادل فيها فيتحكم في الحركات اللاإرادية والإرادية. والعقل الباطن يعمل على مستوى المشاعر والأحاسيس والانفعالات والعواطف ونحو ذلك، فهو مخزن عظيم للذاكرة يخزن فيه الأصوات والصور والأسماء والأحداث والتجارب السابقة.

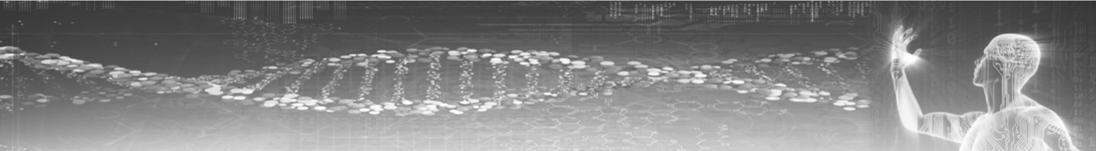
ألم يحدث أن تسأل عن شيء فتحاول أن تتذكره بعقلك الواعي ولكن دون جدوى رغم أنك متأكد أنك تعرف هذا الشيء!! وفجأة ودون مقدمات بعد أن تكون قد اهتممت بأمر آخر وإذا بك تتذكر هذا الشيء!! إن الذي ساعدك على تذكره ذلك هوعقلك الباطن.



ويستطيع العقل الباطن أن يمدنا بقدرات وطاقات هائلة جدّاً، إذا وفقنا إلى إجادة استخدامه، وقد يكون هذا الأمر بقصد منا كمن تعلم كيفية الاستفادة من قدرات عقله الباطن، أو بدون قصد كمن نشأ في بيئة سليمة ناجحة فتعلم تلقائيّاً هذا الأمر، مما يخلق في الإنسان الثقة والشجاعة والتفاؤل والإبداع، وغير ذلك من الخصال الحميدة. وفي المقابل قد يكون العقل الباطن عامل هدم خطير، وذلك إذا أسيء استخدامه، كمن ينشأ في بيئة أو ظروف سيئة مما يشل حركة الإنسان ويدمر طاقاته ويسلمه للفشل والإحباطات والأمراض. إذن فالعملية بكل بساطة هي برمجة، أي إن كل إنسان قد تبرمج بالرسائل التي طبعت في عقله الباطن، فكل إنسان يعمل ضمن معتقدات مطبوعة فيه مع مرور الزمن، سواء شعر بذلك أم لم يكن يشعر مسبقاً به.

دعونا نرَ كيف يتم تنفيذ هذه البرمجة لدى الشخص الخجول.

قد يدعى الشخص الخجول إلى مناسبة اجتماعية أو أن يطلب منه إلقاء كلمة أمام بعض الناس، قد يقول



الخجول لا داعي للقلق، ثم يذهب إلى هذه المناسبة ولكنه يفاجأ حين وصوله للجمع أو عند بدء كلمته أن الخوف بدأ يدب في عقله دون مقدمات، وأن دقات قلبه قد زادت وأنه بدأ يرتجف أو تظهر عليه علامات الخجل فيزداد ارتباكه ويشعر بالفشل والخيبة. ما الذي حرك كل هذه المشاعر السلبية وبهذه القوة التي لا تقاوم؟ إنه العقل الباطن لأنه طاقة محايدة قد طبع فيها مبدأ الإحساس بالخجل فشرعت في تنفيذه بقوة جبارة تحكمت في أعضاء الجسم وتفاعلاته.

كيف ترسخ هذا المبدأ؟

إنها الرسائل التي كانت ترسل من العقل الواعي إلى العقل الباطن بطرق وأشكال مختلفة تكررت حتى طبعت كمبدأ. متى كان هذا؟ ربما من الصغر جدّاً من خلال البيئة أو الأحداث السابقة التي خفضت ثقة الخجول بنفسه، وكانت هذه الرسائل تمر وتدخل إلى العقل دون وعي منا إما بسبب صغر السن أو الجهل بخطورة هذه الرسائل.



من أين تأتي الأفكار العظيمة؟

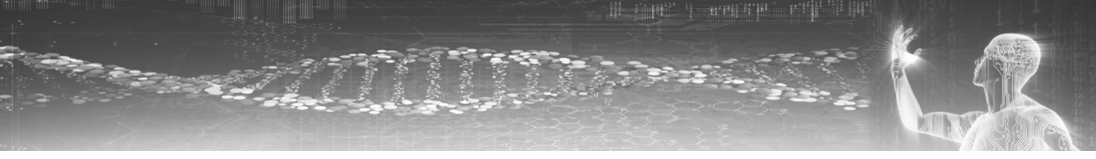
تأتي جميع الاختراعات والمؤلفات الناجحة وجميع الأفكار الأخرى الخلاقة من داخل العقل الباطن للشخص.

وأنت أيضاً يمكنك أن تكون مبدعاً مثلهم. وربما لا تكون مخترعاً أو كاتباً تحقق روايتك أعلى مبيعات، ولكن يمكنك استغلال القوة الكامنة في عقلك الباطن لتخرج بأفضل طريقة للقيام بالأشياء بغض النظر عن طبيعة عملك.

إن الناجحين لا يسيطرون على قدراتهم الإبداعية. وكل ما تحتاج إليه لكي تصبح مبدعاً هو أن تمنح عقلك الباطن كل الأفكار أو المواد الخام التي يحتاجها لكي يعمل من أجلك، وعليك المواصلة برغبة صادقة في تحقيق النجاح وستحصل على النتائج التي ترجوها. والآن سأضرب لك مثلاً محدداً.

هكذا تحقق الإبداع

بيلساندروز بائع جملة يمتلك مزرعة في فلوريدا فيها عدد كبير من الشجيرات والنباتات والأشجار



المنتشرة، وتلك المزرعة يتم سقيها كل يوم وقد أصيب بيل بالقلق لأنه يجب أن يغير رؤوس الرشاشات، وليت الأمر يقف عند حد التكلفة فقط، ولكن عنصر الوقت بالإضافة إلى أن عملية تغييرها باستمرار لم تعد تلائم بيل.

ويقول بيل: «من الصعب تركيب رؤوس الرشاشات على الآبار الارتوازية في فلوريدا لأن المياه فيها نسبة كبريت مرتفعة بالإضافة إلى الأملاح العضوية الأخرى التي تسبب ذبول النباتات. كما أن مياه فلوريدا تحتوي على نسبة أملاح كبيرة مما يتسبب في تآكل المعدن، ولأن معظم الرشاشات مثبتة على قاعدة دوارة ذات ثقوب في حجم المسمار كما أننا نواجه الكثير من المشاكل في أثناء الصيانة نتيجة لتراكم الرمال والأملاح الموجودة في المياه داخل الرشاشات مما يعرقل عملها».

لذا فكر بيل في المشكلة وحوّلها إلى عقله الباطن ليحلها من أجله. وبعد فترة قصيرة راودته فكرة وصنع رأساً جديداً للرشاش من النيلون بدلاً من المعدن. والآن لم يعد يعاني من أيّ مشاكل في صيانة نظام الرش في مزرعته.

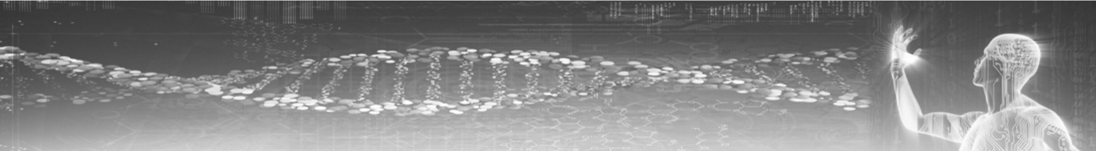


وعندما شاهد أحد رجال الصناعة الرشاش الذي صنعه، قام بشراء حق تصنيعه من بيل على أن يدفع له نسبة عن كل رشاش يبيعه. وفي العام الأول باع أكثر من مئة ألف وحدة وقد اشترت كندا وإنكلترا كل حقوق المنتج. ويقول بيل إنه يجني من وراء تلك الفكرة ما يكفيه من المال ليعتزل العمل في المزرعة، ولكنه لم يفعل لأنه يستمتع بالعمل في مزرعته.

وكما ترى لا يجب أن تكون مخترعاً لتتوصل إلى طريقة جديدة للقيام بعملك. ولكن كل ما تحتاجه هو مشكلة لتحلها ومن منا ليس لديه مشكلة؟

يقول جيمس ك. فان فليت: «من بين مئة شخص وجدت خمسة وتسعين يفكرون بالطريقة التالية: إننا نقوم بهذا العمل منذ زمن طويل مستخدمين الطريقة ذاتها، إذن لا بد أنها الأفضل فلماذا يتعين علينا تغييرها؟»

كنت سأكون أول من يؤيد الفكرة السابقة ذلك لأنني من أكثر المؤمنين بفكرة: «إذا لم تكن مكسورة فلماذا تصلحها». ولكن وبالمنطق نفسه فإنني مستعد دائماً لتقبل التغيير طالما أنه ليس تغييراً من أجل



التغيير. فأنا أؤيد التغيير طالما أنه سيعطي نتائج أفضل.

ولكن معظم الناس لا يحبون التغيير على الإطلاق ويكرهون التقدم. عندما ظهرت السيارات احتج الناس عليها، لأنهم يشعرون أن الجياد وسيلة نقل جيدة. وكما يقولون وقتها: «لو كان الإنسان خلق ليطير لمنحه اللّٰه أجنحة»، وغيرها من العبارات. ولكن كما قال الدكتور فان براون العالم الألماني الموهوب: «الإنسان ينتمي إلى المكان الذي يريده».

وأفضل طريقة لمنع الآخرين من إحباط مهارتك الإبداعية هو الاحتفاظ بمعاملاتك مع عقلك الباطن في طي الكتمان، لأنك إذا أخبرت الآخرين بما تفعل فلن يتفهموا وقد تسبب سخرية الآخرين منك وانتقادهم لك في زعزعة ثقتك بنفسك واهتزاز ثقتك في قدرة عقلك الباطن على مساعدتك.

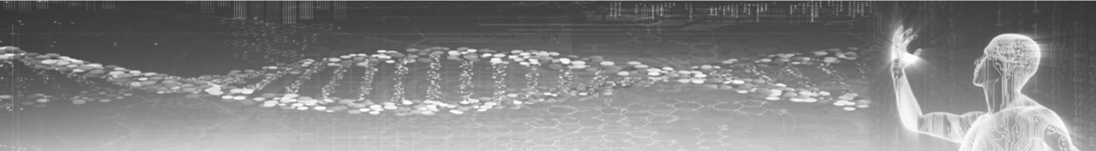
إذن أفضل طريقة لمنع الآخرين من زرع أفكار سلبية في عقلك الواعي والتي ستنتقل بدورها إلى عقلك الباطن، هي ألا تخبر أيّ شخص بالأساليب أو الطرق أو الإجراءات التي تستخدمها.



وعلى سبيل المثال اكتشفت أنني أشتت قواي عندما أتحدث إلى شخص ما عن مشروع كتابة، أو عندما أسأل أيّ شخص عن رأيه في هذا الموضوع. وأفقد الصلة القريبة بيني وبين عقلي الباطن، وفي أغلب الأحيان أجد أنه يتعين عليّ البدء من جديد.

واليوم لن أخبر حتى زوجتي التي مضى على زواجي بها أكثر من خمسة وأربعين عاماً بأيّ شيء عن الموضوع الذي أعمل عليه الآن ولا حتى العنوان. فهي لا تعرف عن الموضوع الذي أكتب عنه إلا عندما أنشر الكتاب وأضعه بين يديها.





امنح عقلك الباطن القوة

لا تستسلم أبداً للضغوط التي تعترض هدفك ونجاحك، ومن الطبيعي أن الحياة مرتسمة على الأزمات والمصاعب، وعلينا أن لا نتعامل مع الأزمة أنها مشكلة غير قابلة للحل، وإنما اجعل في عقل الباطن أن ما من مشكلة إلا ولها حل... ولكن أين الحل؟ من أين تبدأ قصة البحث عن أساليب متعددة للتعامل الإيجابي مع المشكلة؟ فإن البعض يبدأ بالتبرير ليفرّ منها والآخر يشعر بالتذمر، والآخر يسوّف لعله يفلت منها، ولكن العاقل من يبحث عن الطرق السليمة لمعالجة المشكلة والإيعاز يأتيك من عقلك الباطن... الأزمة ليست واقعاً سلبيّاً وإنما إيجابي علينا أن نحسن التعامل معه.



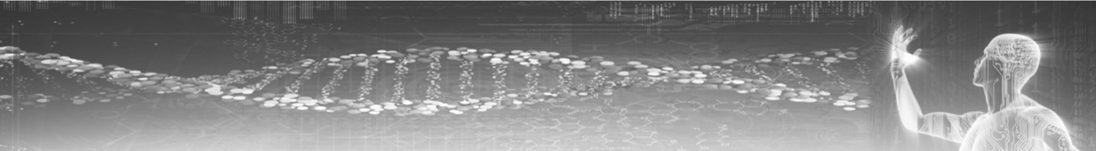
القلم والفضاء

واجه رواد الفضاء الأمريكيون صعوبة في الكتابة نظراً لانعدام الجاذبية وعدم نزول الحبر إلى رأس القلم! للتغلب على هذه المشكلة أنفقت وكالة الفضاء الأمريكية ملايين الدولارات على بحوث استغرقت عدة سنوات لتتمكن في النهاية من إنتاج قلم يكتب في الفضاء وتحت الماء وعلى أرقّ الأسطح وأصلبها وفي أي اتجاه. بالمقابل تمكن رواد الفضاء الروس من التغلب على المشكلة نفسها بحل بسيط.

في اعتقادك كيف حل الروس هذه المعضلة؟

استخدام قلم رصاص.





كيف يطرد الإيحاء الذاتي التلقائي المخاوف؟

دُعي شاب مهندس لإجراء تجربة عن فكرة اختراع...وكان يتطلع إلى هذه التجربة إلا أنه فشل ثلاث مرات من قبل بسبب المخاوف الكامنة في داخله من الفشل...

هذا المهندس لديه الذكاء لينجح في هذه التجربة، لكنه كان يقول لنفسه: عندما يحين الوقت لإجراء التجربة عن فكرة الاختراع (ربما لا أنجح) إنني سوف أحاول... إن الخوف والقلق يملآن نفسي...

لقد قبل عقله الباطن الإيحاء الذاتي (السلبي) وشرع في إظهاره وتحقيقه من خلال التجربة التي مر بها المهندس... والسبب إيحاء ذاتي غير إرادي، فالمخاوف الصامتة تتسم بالانفعالية وتظهر من خلال التجارب...



والآن لنشاهد كيف تغلب هذا الشاب على مخاوفه:

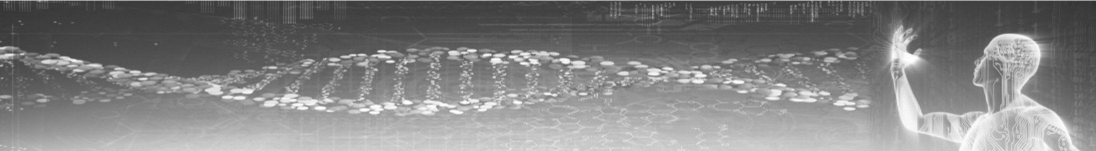
عزل نفسه ثلاث مرات يومياً في حجرته وجلس بارتياح على أحد المقاعد المريحة وجعل جسده يسترخي وأغلق عينيه وأسكن عقله وجسده قدر المستطاع... فالخمول الجسماني يؤدي إلى سكون ذهني... وواجه الشاب إيحاء الخوف بقوله لنفسه:

إنني واثق من نجاحي... إنني هادئ، وأخذ يكرر هذه العبارة ببطء وهدوء وبإحساس من ٥ إلى ١٠ مرات وهو جالس على مقعده المريح طوال ثلاث جلسات بالنهار وواحدة قبل النوم.

وفي نهاية الأسبوع... أصبح الشاب واثقاً من نفسه وطرد الخوف... وعندما دُعي لإجراء تجربة فكرة مشروعه حقق نجاحاً ملحوظاً.

لا تدع الآخرين يحبطون مهارتك الإبداعية.





التفكير الإيجابي... للبدء في تغيير الواقع

يقول علماء النفس: عندما تطلق لخيالك العنان كي ترسم الصورة التي تحبها في حياتك فإنك بذلك تستخدم قوة التفكير الإيجابي في تغيير واقعك الذي لا تريده، هناك عدة طرق لمساعدتك على تحويل خيالك إلى واقع.

حدد حلمك... كثيرون يشعرون بالتعاسة في حياتهم لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون. كما أن تحديد ما تريده أول خطوة على طريق النجاح، وإذا أردت أن تنجز شيئاً مهمّاً عليك بالتركيز عليه ولا تدع أيّ شيء يبعدك عنه.

التكرار... عليك أن تكرر بينك وبين نفسك ما تريده، فهذا التكرار يصنع نوعاً من الشعور الإيجابي داخل عقلك الباطن ويجعلك قادراً على فعل ما تريد.

التأمل... وهو يجعلك تشعر بأنك أقوى وأكثر

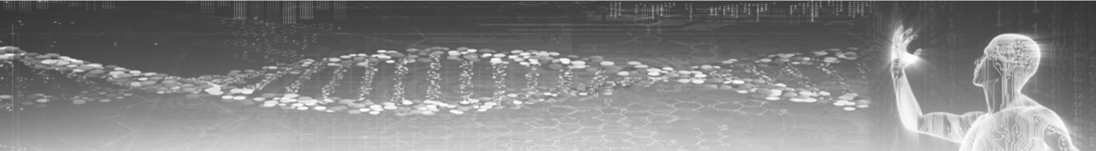


إيجابية من النواحي العاطفية والجسمانية والروحانية، ويعيد لك شحن بطاريتك ويجعل تخيلك أقوى وأسهل.

التركيز... التركيز الدائم أمر صعب، لكن كي تستفيد من أفكارك الإيجابية التي تنبعث من عقلك عليك التخلص من أفكارك السلبية، وهذا ما يسمّى بعملية التطهير. طرد الأفكار المحبطة واستقبال الأفكار الإيجابية.

هذا من جانب، ومن جانب آخر، فإن الحياة التي نحياها والطريقة التي نعيش بها الحياة هي عبارة عن انعكاس لسلوكنا في الحياة وفي كيفية تناولنا للحياة وتعاملنا معها. لذلك فبإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التي من شأنها أن تغير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، وبالتالي كيفية تناولنا للحياة عندما نواجه المشاكل أو الفشل.





حس التفاؤل

الملحوظات التالية تساعد في تقوية حس التفاؤل عند الإنسان بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة شكيمة وبعزم أكبر.

حارب الأفكار السلبية: حاول محاربة الأفكار السلبية والسوداوية، كذلك لا تكثر من التفكير في المشاكل، بل أبعدها قدر الإمكان عن تفكيرك وحاول دوماً التفكير بالأمور الإيجابية.

حاول تعليم نفسك دروساً في التفاؤل: حاول إيجاد الأمور الإيجابية في الأوضاع السلبية. حاول دائماً تقييم تجاربك حتى الفاشلة منها على أنها خبرات تضاف إلى حياتك وأنها دروس تعلمت منها أن تكون أكثر صلابة.

حدد أهدافاً منطقية لحياتك: إذا قمت بتحديد أهداف صعبة جدّاً فإن احتمالات الفشل كبيرة وهذا



يؤثر سلباً على نفسيتك. قم بوضع أهداف ممكنة لأنك كلما حققت هدفاً زاد ذلك من تفاؤلك. ليس هنا المقصود أن لا تتطلع لإنجازات كبيرة، بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل بحيث يصبح تحقيقها يبدو ممكناً.

كفَّ عن المبالغة: لا تبالغ في وصف المشكلة التي تواجهها بل حاول أن تقلل من شأن المشكلة.

تحسين المزاج:

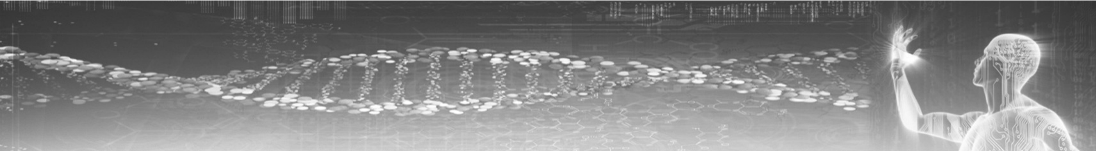
هذه بعض الأمور التي تساهم في تحسين المزاج النفسي بحيث يشعر الإنسان بالتفاؤل:

حاول تغيير المنظر عن طريق تغيير الأماكن بحيث لا تعتاد على نمط معين في الحياة.

حاول عمل شيء يدفعك إلى التحدي، بحيث تتحدى قدراتك وتكتشف طاقاتك الدفينة.

حاول من وقت لآخر عمل شيء مختلف عن روتين حياتك لكي تكسر الملل.

حاول التعرف على أشخاص جدد كلما سنحت لك



الفرصة لأن ذلك يفتح أمامك آفاقاً جديدة ومعارف جدداً قد يضيفون الكثير إلى حياتك.

حاول أن تبتسم أكثر، لأن ذلك سينعكس على نفسيتك.

حاول أن تستمتع بما بين يديك بدلًا من النظر إلى ما بيد الآخرين.



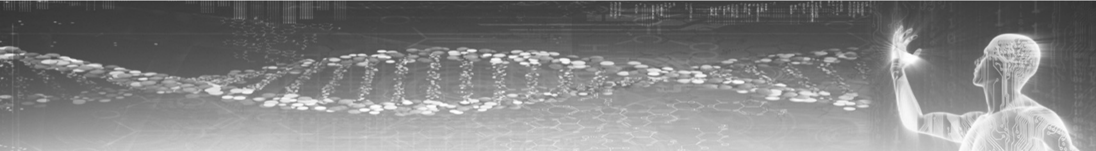


احصل على حل مشكلاتك من عقلك الباطن

توماس أ. أديسون المخترع العبقري عندما كانت تحيره بعض المشاكل كان ينقلها من عقله الواعي إلى العقل الباطن، ثم يرقد ويأخذ إغفاءة قصيرة، وغالباً ما كان يستيقظ ومعه حل المشكلة.

ومن المهم أن تكون لديك الثقة الكاملة في أن القوة الكامنة لعقلك الباطن بإمكانها تأدية أي عمل من أجلك، وينبغي ألّا تخبر عقلك الباطن بما تريده فحسب، بل ينبغي أن تخبره بما تتوقعه منه بالتحديد، ومع ذلك إياك أن تخبره كيف يحل لك المشكلة، بل يتوجب عليك أن تترك لعقلك الباطن هذه المهمة. فقط استرخِ ولا تتدخل وسيقوم هو بالمطلوب.

عندما تتلقى إجابة من عقلك الباطن، فتصرف بناءً على التعليمات التي تلقيتها منه. فعندما تتلقى إجابة



لمشكلتك من عقلك الباطن، وهو بكل تأكيد ما سيحدث عندما تسترخي وتتركه يعمل، ضع هذا الحل في حيز التنفيذ فوراً، ولا تتردد، بل امضِ قدماً وحلَّ مشكلتك لأنك تعلم أن هذا هو الحل السليم.

كيف ستحصل على الإجابة؟ يتلقى معظم الناس التعليمات أو الإرشادات في صورة شعور بما يتوجب عليهم القيام به، وتذكر أن عقلك الواعي يفكر، فهو يستخدم المنطق والتفكير الاستنتاجي. ولكن عقلك الباطن يشعر بأنه حصل على الإجابات، وعلى هذا ستتلقى تعليماتك على هيئة حدس أو ومضات إلهامية، وإن الذين يتلقون الإرشاد من عقولهم الباطنة يعلمون أنهم قد تلقوا الإرشاد الصحيح، لأنهم يشعرون بالطمأنينة تغمرهم من مصدر خارجي.

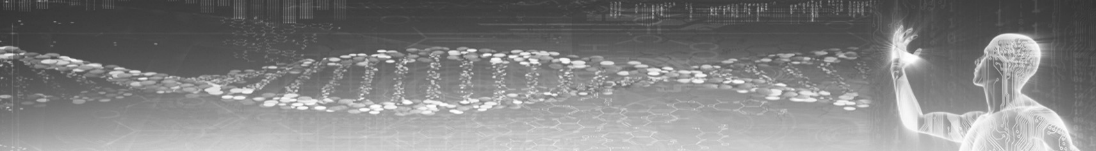
على سبيل المثال، عندما قام المسيح عيسى ابن مريم عليه السلام بوضع الطين على عيني الرجل الأعمى أخبره بأنه إذا أراد الشفاء فعليه أن يزيل الطين عن عينيه ويغسلهما بالماء من بحيرة سالوم، والآن ألا يبدو هذا الأمر غريباً؟ أنا واثق أنه يبدو غريباً بالنسبة لرجل أعمى، ولكن على الرغم من ذلك فقد نفذ الرجل الأمر



وغسل عينيه في الموضع الذي حدده المسيح ﷺ، وعندما عاد كان مبصراً. لذا لو لم يفعل ما أمر به لبقي أعمى كما هو، وإذا كنت ترغب بالحصول على نتائج من عقلك الباطن فإنه ينبغي أن تكون كالرجل الأعمى وتطيعه.

ولا يمكنني تحديد كم من الوقت سيستغرق عقلك الباطن، ولكن عاجلاً أم آجلاً ستقفز الإجابة التي تنتظرها إلى تفكيرك، بالسرعة نفسها التي يصاد بها السمك. لذا يجب أن تكون مستعداً لها بغض النظر عما تفعله، تتصفح صفحاتك في مواقع التواصل الاجتماعي أو تقود سيارتك أو تأكل أو تعمل أو تقرأ أو تشاهد التليفزيون.

لا بدّ أن تكون مستعداً لكتابة الإجابة في اللحظة التي تصلك فيها الرسالة لأنها لن تصل بوضوحها نفسه في المرة الأولى، وفي الحقيقة في معظم الأحيان لن تصل الرسالة مرة أخرى، لأن عقلك الباطن يمكن أن يكون عنيداً للغاية. لأنه يرى أن مرة واحدة تكفي، فإما أن تنتهزها أو تتركها.



لذا عندما تواتيك الفكرة اكتبها حتى تكون واضحة ومفهومة بعد مرور شهر أو سنة بدرجة وضوحها نفسه أول مرة. وفعلاً كانت دائماً تأتيني الأفكار وأقول إني سأكتبها لاحقاً، ولكن العقل الباطن لا يعيدها، أو يعيدها بصورة ضعيفة مما يفقدني التفاصيل، واليوم صرتُ أدوّن أيّ فكرة تردني وتراودني وأسجلها بقسم الملاحظات في هاتفي ولن أتأخر في ذلك في كل الحالات.

□ □ □



استيقظ من غفلتك... خطوات للتغير

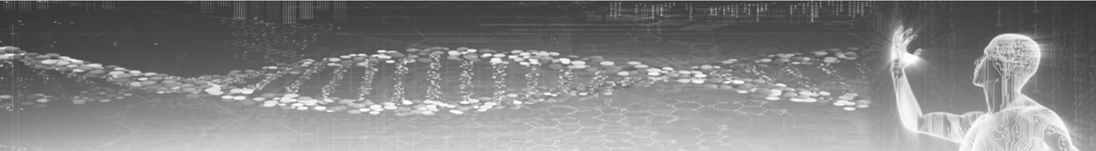
هل يمكن أن يصبح الهدف حقيقة؟

وكم نحتاج من الوقت حتى نحول أهدافنا إلى حقيقة؟ هل سنتخلى عن أحلامنا لأننا لا نجد الوقت الكافي لها... اشحن طاقتك وجهز نفسك... لتحقق أحلامك حينما تحسن التصرف مع مهاراتك.

هناك خمس تقنيات يمكنك بها تحقيق أهدافك. هذه التقنيات سوف «تشحن» طاقاتك وقدراتك الخاصة وتمكنك من إنجاز المزيد في فترة زمنية أقصر مما قد تعتقد على الإطلاق. وهذه التقنيات هي:

١ ـ تصور هدفك كأمر واقع.

٢ ـ أكد على هدفك بشكل إيجابي كما لو كنت قد أنجزته بالفعل.



٣ ـ تقبل المسؤولية الكاملة عن النتائج.

٤ ـ تحرك بإيمان.

٥ ـ افعل شيئاً ما يوميّاً.

تصور هدفك كأمر واقع

كوِّن صورة ذهنية واضحة لهدفك كما لو كان قد تحقق بالفعل، وتخيل هدفك كما لو كنت تستمتع بالفعل بالنتيجة النهائية، وأغمض عينيك وفكر فيما قد يبدو عليه هدفك، وفكر في نوعية الشخص الذي ستصبح عليه لو كنت قد حققت الهدف، وتخيل مدى استمتاعك بتحقيق ذلك الهدف أو الغرض. فهذه القدرة على التخيل هي إحدى أعظم قوى العقل البشري، لأن عقلك الباطن يجعل عالمك الخارجي متناغماً مع عالمك الداخلي. ولتفعيل هذه القوة، يجب عليك فقط تكوين «عقلية معادلة» لما تريد أن تراه في حياتك الخارجية. وسوف يقوم عقلك الباطن بالباقي.

فعّل قانون الجذب:

كما هو الحال عندما تشغل جهاز عرض الأفلام، يجب أن تشغل وتعيد هذه الصورة على شاشة عقلك



باستمرار. فهذه الصورة سوف تنشط عقلك الباطن وتفعِّل قانون الجذب. ويقول هذا القانون إنك عبارة عن «مغناطيس حي»، وإنك حتماً تجذب لحياتك الأفكار والأشخاص، والموارد التي تحتاج إليها لتحقيق أهدافك التي ترغب فيها بشدة.

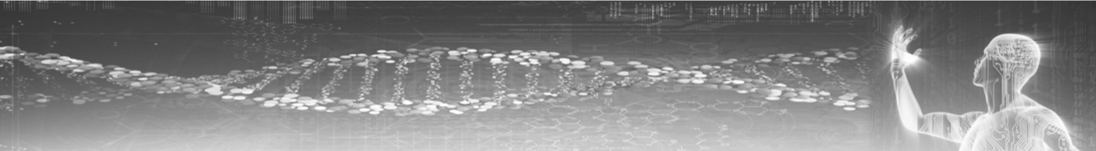
غيّر معتقداتك:

يقول قانون الاعتقاد: مهما كان ما تعتقده، باقتناع تام، فإنه يصبح واقعك الخاص. فأنت لا تؤمن بما تراه، ولكنك ترى ما تؤمن به بالفعل، فهناك علاقة ثنائية بين مدى قوة اعتقادك بإمكانية تحقيق أهدافك ومدى السرعة التي تظهر بها في حياتك.

وكما يقول «ويليم جيمس» الفيلسوف والبروفيسور الشهير بجامعة هارفرد: «الإيمان يخلق الواقع الفعلي».

ويقول قانون العقل:

إن الأفكار تجسد نفسها. فعندما تعيد تشغيل صورة هدفك مراراً وتكراراً في عقلك الباطن، فإنك تبدأ الاعتقاد بقوة متزايدة بأن هدفك قابل للتحقيق. وحينما



ينمو إيمانك، يبدأ هدفك بالتجسد إلى شكل مادي في عالمك الخارجي أسرع مما تتخيل في بعض الأحيان.

أكّد على هدفك بشكل إيجابي كما لو كنت قد أنجزته بالفعل.

ابتكر تصريحاً أو جملة تعزيزية لهدفك كما لو كان قد تحقق بالفعل. وكرر هذه الجملة لنفسك بحماس. وأسبغ على هذه الجملة العاطفة، والاقتناع، والتأكيد. فعندما تكرر هذا التأكيد الإيجابي، فإنك تطبع هذا الأمر الخاص بتحقيق الهدف بشكل أعمق وأعمق في عقلك الباطن.

يمكنك إعادة برمجة تفكيرك تماماً تجاه نفسك وأهدافك، وباستخدام الجمل التعزيزية، تصبح إمكانياتك غير محدودة.

تقبل المسؤولية الكاملة عن النتائج:

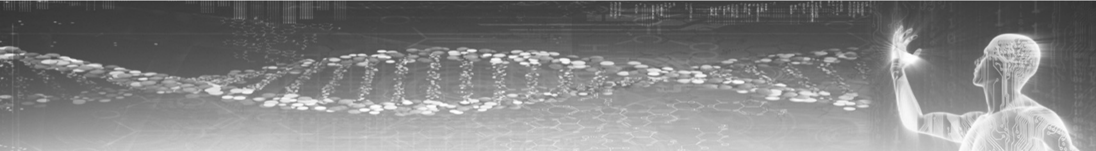
تقبل نسبة ١٠٠٪ من المسؤولية عن فعل كل شيء ضروري لتحقيق هدفك، وكرر ذلك لنفسك قائلاً: «لو كان لأحد أن يتحمل المسؤولية، فالأمر عائد إليّ».



وارفض إبداء أيّ أعذار لعدم إحرازك لأيّ تقدم، وارفض تبرير أو تفسير عدم نجاحك، وارفض تبرير أسباب مشاكلك والعقبات التي تعترضك. بدلاً من ذلك، تقبل المسؤولية الكاملة عن تحقيق هدفك واعتمد على نفسك تماماً.

وإليك اكتشافاً مثيراً: عندما تتقبل المسؤولية كاملة عن تحقيق هدفك، فسوف يظهر الناس لمساعدتك وإرشادك طوال طريقك نحو النجاح. ولكن عندما تتذرع بالأعذار، وتلوم الآخرين، وتتوقع منهم مساعدتك، فإنهم سيتجاهلونك ويتجنبونك. وعندما تنظر إلى نفسك أولاً، فإنك على الأرجح لن تكون أكثر نجاحاً فقط، ولكنك ستجذب لحياتك الدعم الذي تحتاج إليه من الناس. ولكن إذا كنت تتطلع إلى الآخرين لمساعدتك على تحقيق أهدافك، فإنك تقريباً ستصاب دائماً بالإحباط.





تحرك بإيمان

عندما تكون واضحاً بشأن ما تريده، فإن الخطوة التالية هي أن تتصرف كما لو كان من المستحيل أن تفشل.

وكما قال «ثورو»: «تحرك بثقة في اتجاه أحلامك الخاصة». تصرف كما لو كان تحقيق الهدف أمراً حتمياً تماماً. واجعل نفسك في الأنشطة اليومية مع الآخرين، في كل ما تقوله وتفعله، بالضبط كما لو كان تحقيق هدفك أمراً مضموناً بقوة عظمى من نوع ما.

افعل شيئاً ما يوميّاً:

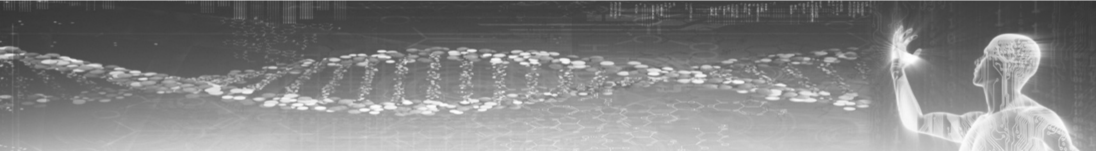
افعل شيئاً ما كل يوم يحركك نحو هدفك أو أهدافك الرئيسة. وخير العمل أدومه وإن قلَّ. فعندما تفعل كل يوم شيئاً واحداً يقربك من هدفك، فإنك في



النهاية تكتسب إيماناً لا يتزعزع ويقيناً قوياً بأن هدفك في النهاية لا بد وأن يتحقق.

وفي التحليل النهائي، لا بد من تحويل كل تدريب خاص بتحديد الأهداف إلى خطوات محددة وإجراءات ملموسة يمكن أن تتخذها لتحقيق هذا الهدف. ولو فعلت شيئاً واحداً فقط كل يوم، بغض النظر عن مدى ضخامة الهدف أو بعده عنك، فهذا الشيء الواحد سيبقيك متحفزاً ومركزاً وسيبقى عقلك الباطن متحفزاً ونشيطاً. فإن تحركك اليومي نحو هدفك سوف ينشطك ويزيد من ثقتك.





تأثير الذنوب على العقل

الذنب لغة: الإثم والجرم والمعصية

اصطلاحاً: ترك المأمور به من اللّه، وفعل المنهيّ عنه، وبعبارة أخرى أن لا يراك اللّه حيث نهاك، وأن لا يفتقدك حيث أمرك.

وتأثير الذنوب على العقل الباطن واضح للمتفطن حيث إنه كما أن المرآة تتسخ بسبب الغبار فلا يرى منها، فكذلك العقل بسبب الذنوب تحصل فيه حجب وأغطية فلا يستطيع أن يتحرك، فلو أن الإنسان لم يعصِ اللّه تعالى أربعين يوماً لجرت ينابيع الحكمة على لسانه كما في الحديث الشريف.

فالذنوب تمنع من الإدراك والفهم، ولذا لقمان الحكيم لم يكن حكيماً إلا لصفاء سريرته. وفي المقام قال الرسول الأكرم ﷺ:



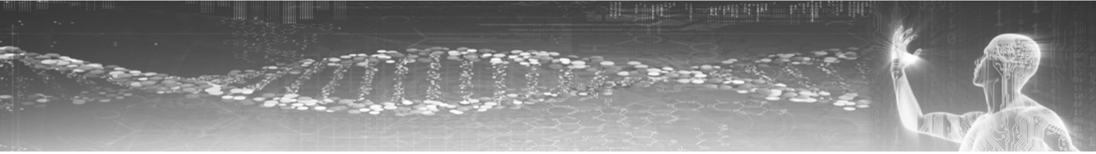
(من قارف ذنباً فارقه عقل لا يرجع إليه أبداً).

تأثير الذنوب على الإيمان

تأثير المعاصي على الإيمان فهو كما أن الطاعة مقربة إلى الله تعالى وجالبة لرضاه، فالمعاصي ضدها مبعدة عنه ومجلبة لسخطه، والذنب على الذنب كالحطب مع النار فبه تشتد المعاصي وباشتداد المعاصي يخرج الإنسان من موضع عناية الله تبارك وتعالى، فعن الإمام الصادق عليه السلام قال: **(كان أبي عليه السلام يقول: ما من شيء أفسد للقلب من خطيئة، إن القلب ليواقع الخطيئة فما تزال به حتى تغلب عليه فيصير أعلاه أسفله).**

تأثير الذنوب على القرب الإلهي

تأثير الذنوب على القرب الإلهي والاستعداد للآخرة هو سبب أساسي للبعد من الله وعدم الاستعداد للقائه، وإن سلب بعض التوفيقات في حياتنا يعتبر الذنب من أهم أسبابها، فعن الإمام الصادق عليه السلام قال: **(إن الرجل**



يذنب الذنب فيحرم صلاة الليل وإن العمل السيىء أسرع في صاحبه من السكين في اللحم).

وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال:

(فأمّا أهل الطاعة فأثابهم بجواره وخلّدهم في داره، حيث لا يظعن النُّزَّالُ، ولا تتغيّر بهم الحال ولا تنوبهم الأفزاع، ولا تنالهم الأسقام ولا تعرض لهم الأخطار، ولا تشخصهم الأسفار.

وأما أهل المعصية فأنزلهم شرّ دار، وغلَّ الأيدي إلى الأعناق، وقرن النواصي بالأقدام، وألبسهم سرابيل القطران، ومقطعات النيران في عذابٍ قد اشتدّ حرّه وبابٌ قد أُطبق على أهله، في نارٍ لها كَلَبٌ ولَجَبٌ، ولهبٌ ساطعٌ، وقصيفٌ هائلٌ، لا يظعن مُقيمها، ولا يفادى أسيرها، ولا تفصم كبولها، لا مدّة للدار فتفنى، ولا أجل للقوم فيقضى).

إنّ من يلاحظ القرآن الكريم والروايات الشريفة الواردة عن أهل البيت عليهم السلام يجد بوضوح آثاراً مهلكةً وخطيرةً للذنوب والمعاصي، في العوالم الثلاثة: عالم الدنيا، وعالم البرزخ، وعالم الآخرة.

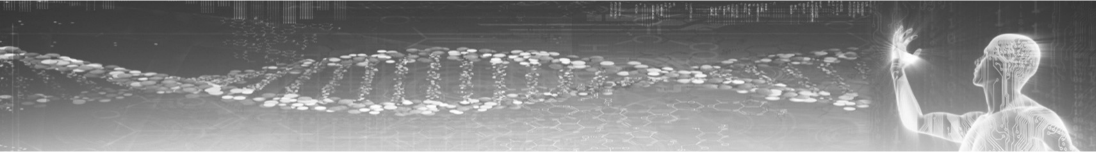


وقبل الإشارة إلى بعضها لا بدّ من التذكير بأنّ الذنب بمثابة السمّ القاتل أو دون ذلك، والخطير في هذا المجال هو عدم ارتباط التأثير والهلاك بمسألة العلم والجهل، ولذا فإنّ من يرتكب الذنب يترتّب عليه الأثر الوضعيّ والتكوينيّ، ويؤثّر ذلك على قلبه وجسمه وماله وولده وغير ذلك، حتّى لو كان جاهلاً بأثر الذنب، تماماً كمن يجهل بأثر السمّ، وهذا ما يدعونا للابتعاد عن المعصية والحذر من آثارها.

ورغم ابتلاء الإنسان بالشيطان الذي أقسم: ﴿قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ﴾ [صٓ: ٨٢]، إلّا أنّ الحقّ تعالى أجابه بأن لا سبيل لك على من تقرّب إليّ، واعتصم بي: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ وَّٱلَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ﴾ [النّحل: ١٢٨]، وقال تعالى: ﴿۞ إِنَّ ٱللَّهَ يُدَٰفِعُ عَنِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ﴾ [الحجّ: ٣٨].

كل هذه الآثار لها تأثير كبير على العقل الباطن وتجعله بعيداً عن طريق الصواب.

وقد أحصى علماء الأخلاق أكثر من ستّين أثراً مهلكاً وخطيراً للذنوب في الدنيا، من جملتها:



١ غضب اللّٰه

وهذا من الآثار المهلكة في الدنيا والآخرة، والغضب هنا بمعنى عقاب اللّٰه وعذابه، كما ورد في الرواية عن الإمام الباقر عليه السلام عندما سأله عمرو بن عبيد.

عن قوله تعالى: ﴿وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِى فَقَدْ هَوَىٰ﴾ [طٰه: ٨١]. ما ذلك الغضب؟ فقال أبو جعفر عليه السلام: (**هو العقاب**).

وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: (**مجاهرة اللّٰه بالمعاصي تعجل النقم**).

٢ الدخول في ولاية الطاغوت

إنّ عصيان اللّٰه وإطاعة الشيطان توجب دخول العبد العاصي في ولايته وخروجه من ولاية اللّٰه، وقد يودي به إلى خروجه من الإيمان إلى الكفر باللّٰه عزَّ وجلَّ ﴿إِنَّ عِبَادِى لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَٰنٌ إِلَّا مَنِ ٱتَّبَعَكَ مِنَ ٱلْغَاوِينَ﴾ [الحِجر: ٤٢].



٣

قسوة القلب

والمراد بالقلب ذلك الجوهر الذي تتقوّم به إنسانيّة الإنسان، وقد أودعه اللّٰه فينا مفطوراً على التوحيد والعبوديّة والطاعة، وطاهراً أبيض سليماً رقيقاً شفّافاً ليس فيه أيّ نقصٍ وفسادٍ، لكن بارتكاب المعاصي والذنوب والابتعاد عن اللّٰه يقسو شيئاً فشيئاً، حتّى يصبح أشدّ قسوة من الحجارة: ﴿ثُمَّ قَسَتۡ قُلُوبُكُم مِّنۢ بَعۡدِ ذَٰلِكَ فَهِيَ كَٱلۡحِجَارَةِ أَوۡ أَشَدُّ قَسۡوَةٗۚ﴾ [البَقَرَة: ٧٤].

ويتحوّل إلى قلب أسود لا يُفلح بعدها أبداً، ففي الخبر عن الإمام الباقر عليه السلام قال: (**ما من عبدٍ إلا وفي قلبه نكتة بيضاء، فإذا أذنب ذنباً خرج في النكتة نكتة سوداء، فإن تاب ذهب ذلك السواد، وإن تمادى في الذنوب زاد ذلك السواد حتّى يغطّي البياض، فإذا غطّى البياض لم يرجع صاحبه إلى خيرٍ أبداً، وهو قول اللّٰه عزَّ وجلَّ:** ﴿كَلَّاۖ بَلۡۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُواْ يَكۡسِبُونَ﴾ [المطفّفين: ١٤]، **وما من شيء أفسد للقلب من الخطيئة**).

٤ حرمان الرزق

قد يكون الرزق معنويّاً كالتسديد والحفظ والتأييد والشهادة في سبيل الله. وقد يكون ماديّاً ـ كما هو المتبادر عند عامّة الناس ـ كالمال والطعام وغير ذلك.

يقول الله عزَّ وجلَّ: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ تَعۡبُدُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ لَا يَمۡلِكُونَ لَكُمۡ رِزۡقٗا فَٱبۡتَغُواْ عِندَ ٱللَّهِ ٱلرِّزۡقَ وَٱعۡبُدُوهُ وَٱشۡكُرُواْ لَهُۥٓۖ إِلَيۡهِ تُرۡجَعُونَ﴾ [العَنكبوت: ١٧].

وفي الحديث الشريف: (**إنّ الرجل ليحرم الرزق بالذنب يصيبه**).

وقد يكون الحرمان في رفع البركة من أرزاقهم وأموالهم وطعامهم كما ورد في رواية الزهراء عليها السلام: (**ويرفع الله البركة من رزقه**).

٥ نقصان العمر

إنّ رأسمال الحياة الدنيا عند أهلها هو العمر الطويل والرزق الوفير، ولذا نرى أنّ غايتهم في هذا الزمان هو المحافظة على أبدانهم وصحّتهم ومأكلهم ومشربهم، ظنّاً في إطالة أعمارهم. أليست الأعمار



والأرزاق بيد الله عزَّ وجلَّ؟! وقد دلّنا سبحانه على ما يوجب زيادة العمر والرزق ونقصانهما وعدم البركة فيهما، نحو برّ الوالدين وعقوقهما، وصلة الرحم وقطيعتها.

ففي الحديث عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام: (**مَن يموت بالذنوب أكثر ممّن يموت بالآجال**).

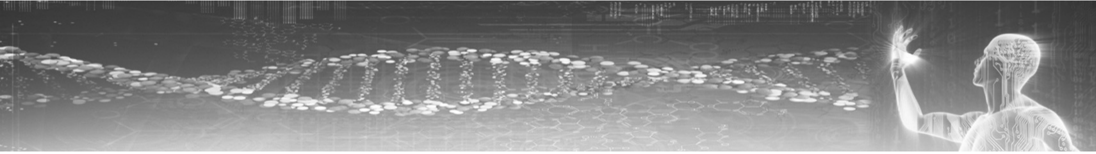
٦ زوال النعم وحلول النقم

يقول الله تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ ٱلْقُرَىٰٓ ءَامَنُوا۟ وَٱتَّقَوْا۟ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَـٰتٍ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ وَلَـٰكِن كَذَّبُوا۟ فَأَخَذْنَـٰهُم بِمَا كَانُوا۟ يَكْسِبُونَ﴾ [الأعراف: ٩٦].

وعن الإمام الصادق عليه السلام قال: (**ما أنعم الله على عبد نعمةً فسلبها إيّاه حتّى يذنب ذنباً يستحقّ بذلك السلب**).

٧ المرض

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: (**أما إنّه ليس من عرقٍ يضرب ولا نكبةٍ ولا صداعٍ ولا مرضٍ إلّا بذنبٍ، وذلك قول الله عزَّ وجلَّ في كتابه** ﴿وَمَآ



أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٖ فَبِمَا كَسَبَتۡ أَيۡدِيكُمۡ وَيَعۡفُواْ عَن كَثِيرٖ﴾ [الشّورىٰ: ٣٠] **قال: ثمّ قال** عليه السلام: **وما يعفو الله أكثر ممّا يؤاخذ به)**.

٨ نسيان العلم

وهو آفّة كبرى تعيد الإنسان إلى الجهل والغفلة، بعد أن كان عالماً ذاكراً، وما ذلك إلا لذنب ارتكبه، فقد روي عن النبيّ الأعظم صلى الله عليه وآله وسلم أنّه قال: (**اتقوا الذنوب فإنّها ممحقة للخيرات، إنّ العبد ليذنب الذنب فينسى به العلم الذي كان قد علمه...**).

٩ عدم استجابة الدعاء

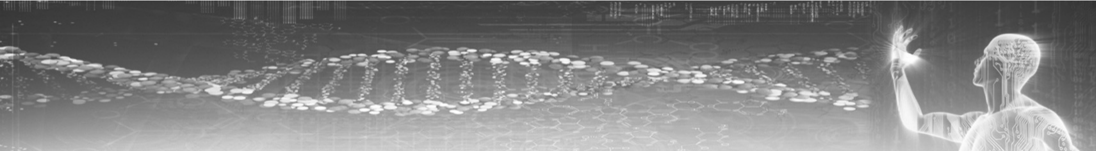
الذنب من موانع استجابة الدعاء، فقد ورد في بعض الروايات أنّه لا يُسمع ولا تستجاب الحاجة، فعن الإمام الباقر عليه السلام: (**إنّ العبد يسأل الله الحاجة فيكون من شأنه قضاؤها إلى أجل قريب، أو إلى وقت بطيء، فيذنب العبد ذنباً، فيقول الله تبارك وتعالى للملك لا تقضِ حاجته، واحرمه إيّاها؛ فإنّه تعرّض لسخطي واستوجب الحرمان منّي**).



١٠ عدم التوفيق للعبادة

قد يُحرم المذنب من ثواب العبادة وبركاتها، سيما تكفير السيّئات، وتضاف سيّئاته إلى سجلّ أعماله، فقد روي عن الإمام الصادق عليه السلام قال: (**إنّ الرجل ليذنب الذنب فيحرم صلاة الليل، وإنّ العمل السيّئ أسرع في صاحبه من السكين في اللحم**).







المحتويات

